ARHIMANDRIT
VASILIOS BACOIANIS

POSTIM PENTRU HRISTOS

Arhimandrit
VASILIOS BACOIANIS

POSTIM PENTRU HRISTOS

Traducere din limba greacă de
Pr. Șerban Tica

EDITURA DE SUFLET
EDITURA TABOR
București

Prolog

Domnul a spus primilor oameni: „Din pomul cunoștinței binelui și răului să nu mănânci" (*Facerea* 2, 17). Aceasta – după Sfântul Vasile cel Mare – era porunca despre post. Era prima poruncă pe care Dumnezeu o dădea omului. De aceea, postul are aceeași vechime cu omul (P.G. 31, 168).

Când primii oameni au primit porunca, erau încă în Rai. Chiar și acolo, Dumnezeu le-a poruncit să postească. Să ne gândim cât de multă nevoie avem de post noi, care suntem afară din Rai. „Dacă a fost nevoie de el ca de un leac înainte de cădere, cu cât mai mult după această rănire?"[1] „Împărăteasa virtuților" este numit postul de către Biserică (*Triod,* Duminica

[1] Sf. Ioan Gură de Aur, P.G. 49, 307.

lăsatului de sec de carne, *Slava* de la Laude).

Omul este alcătuit din trup și suflet. Ambele elemente sunt strâns legate între ele, de aceea fiecare îl afectează sau îl influențează pe celălalt. De exemplu, narcoticele sunt introduse în trup, însă și sufletul simte efectele lor. Același lucru e valabil și cu mâncarea. De exemplu, mâncarea cea grea face sufletul să adoarmă. „Luați aminte la voi înșivă, să nu vi se îngreuieze inimile de îmbuibare și de beție..." (*Luca* 21, 34), a spus Hristos ucenicilor Săi.

Suntem conștienți de faptul că moartea sufletească afectează sufletul prin trup, prin pântece. „În ziua în care veți mânca, veți muri" (*Facerea* 2, 17), a zis Domnul protopărinților. Ei au mâncat și moartea sufletească a venit. „A mâncat Iacov și s-a săturat și s-a lepădat de Cel-Iubit" (*Deuteronomul* 32, 15), a zis Dumnezeu despre poporul israelit. Trupul a mâncat, dar sufletul s-a lepădat de Domnul. „Mort era" (*Luca* 15, 32), zice Domnul Iisus despre fiul pierdut.

Trup al morții își numește Apostolul Pavel propriul trup. „Om nenoro-

cit ce sunt, cine mă va mântui de trupul morții acesteia?" (*Romani* 7, 24). Și, pentru a ține moartea afară din sufletul său, își chinuia trupul. „Ci-mi chinuiesc trupul și-l supun robiei..." (*I Corinteni* 9, 27).

Apăsarea trupului, foamea, l-a făcut pe fiul cel pierdut să-și vină în sine (*Luca* 15, 17) și să învie din morți (*Luca* 15, 32), fapt care înseamnă că prin intermediul trupului, prin reaua pătimire trupească vine în suflet Viața, Hristos. „Purtând totdeauna în trup omorârea lui Iisus, pentru ca și viața lui Iisus să se arate în trupul nostru" (*II Corinteni* 4, 10), scria Sfântul Apostol Pavel.

Primul cuvânt al acestei rele pătimiri îl are postul, începutul luptelor duhovnicești (*Triod*, Slava de la Laude în Duminica lăsatului sec de brânză – Duminica izgonirii din Rai). De aceea, fără post nu există viață duhovnicească, ci există doar probleme...

Proverbul zice: „L-au spânzurat pe lup cu capul în jos, l-au bătut, iar el întreba: «Unde sunt oile?»", vrând să spună că iubirea de plăcere este în firea noastră și că nimeni nu vrea să flămânzească și să mănânce lucruri fa-

de, mai ales fără ulei. Și atunci, ce să facem? Să ne supunem dorințelor și să ne predăm în brațele periculoasei iubiri de plăcere? Leacurile sunt nedorite, amare, dar dacă nu le luăm la timp, suntem în pericol de a muri.

PARTEA ÎNTÂI.
CUM ȘI CÂT TREBUIE SĂ MÂNCĂM

1.
De la pântece la inimă

„...mulțimile, aflând, au venit după El pe jos din cetăți" (*Matei* 14, 13). Au rămas împreună cu El până seara, obosiți și înfometați. Aveau mare nevoie de puțină mâncare, iar Domnul i-a săturat cu doar doi pești și cinci pâini (*Matei* 14, 14-20).

Această minune i-a făcut pe oameni să-L vadă pe Hristos cu alți ochi. Spuneau: „Acesta este într-adevăr profetul care va să vină în lume..." (*Ioan* 6, 14) și vorbeau să-L ia cu de-a sila și să-L proclame rege al lor (*Ioan* 6, 15).

Însă Hristos deja plecase spre Capernaum, iar ei credeau că S-a retras în pustiu, rămânând acolo toată noaptea. Dimineața, „au intrat în co-

răbii și au venit la Capernaum, căutându-L pe Iisus" (*Ioan* 6, 24) și L-au găsit dincolo de mare (*Ioan* 6, 25). „Învățătorule, când ai venit aici?, L-au întrebat. Iar Hristos le-a răspuns: „Adevăr vă spun: nu pentru că ați văzut minuni Mă căutați, ci pentru că ați mâncat din pâini și v-ați săturat" (*Ioan* 6, 26).

Dacă-i dai de mâncare unui om flămând, mai ales dacă-i dai ceva bun, îl „transformi", îi schimbi întreaga stare de spirit. Dacă până acum te ura, acum te poate iubi. „Masa cu gustul dragostei distruge ura."[1] Ava Isaac Sirul sfătuiește: „Când îl întâlnești pe aproapele tău, cinstește-l cât poți mai mult. Sărută-i picioarele, sărută-i mâinile, strânge-i-le cu căldură. Când va veni vremea să plece, spune-i cuvinte bune, frumoase, chiar dacă nu le merită."[2]

Același tipic este urmat chiar și de conducătorii grupărilor oculte, în ve-

---

[1] Cuv. Ioan Scărarul, *Scara*, Cuvântul IX, „Despre ținerea de minte a răului", trad. de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, în *Filocalia...*, vol. IX, Ed. IBMBOR, București, 1980, p. 195.

[2] Ava Isaac Sirul, *Cuvinte despre sfintele nevoințe*, Cuvântul V [trad. de Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, în *Filocalia...*, vol. X, EIBMBOR, București, 1981, p. 40].

derea racolării de noi membri, mai ales tineri. Îi îmbrățișează, le fac cinste, le vorbesc frumos și astfel îi câștigă. Nu e ușor, însă îi fac ființe lipsite de voință. Aceștia ajung în situația de a spăla și picioarele șefilor lor, ajung să bea din apa cu care aceia s-au spălat! Și asta, în timp ce, la părinții lor acasă, nu aveau dispoziția nici de a-i asculta, nici de a mișca un deget spre a-i ajuta.

Ce facem noi, ca păstori, pentru a-l feri pe păcătos să nu ajungă în adâncul mării? Ce momeală punem în undiță? Nu cumva să aruncăm undița fără momeală!

2.
Bucătăria și masa

Se spune că Arhiepiscopul Atanasie al Kazanului s-a așezat să mănânce și i-a fost adus un pește. „Să nu se atingă nimeni! Miroase! Aruncați-l!", a strigat el. Ce se întâmplase? Bucătarul curăța ustensilele și s-a tăiat la un deget. S-a înfuriat și a zis: „Al naibii să fie!", iar peștele s-a spurcat. Gândiți-vă la toate mâncărurile care sunt gătite în cuvinte hulitoare sau în muzică satanicească etc. Gândiți-vă la „gustul" lor.

Același lucru se întâmplă și când mâncăm într-o atmosferă de promiscuitate. Mâncăm împreună cu diavolul. „Vorbirea spurcată... invocă demonii."[1] Și nu este doar asta. Atunci când mâncăm înjurându-l pe

[1] Sf. Ioan Gură de Aur, *Comentariu la Evanghelia după Ioan*, LII, P.G. 59-187.

altul, trupul nostru secretă toxine, care se amestecă cu mâncarea sau cu băutura și devin otravă. *Mâncăm pâine amară*, se spunea mai demult. Dimpotrivă, atunci când mâncăm în rugăciune și psalmodieri, mâncarea devine mai gustoasă. *Mâncarea, deși e fără ulei, e foarte gustoasă*, spun uimiți cei ce merg în Sfântul Munte Athos.

Mulțumire lui Dumnezeu

Membrii unui trib din Africa îngenunchează și privesc spre cer de fiecare dată când beau apă, mulțumind lui Dumnezeu. Și bine fac! „Ori de mâncați, ori de beți, ori altceva de faceți, toate spre slava lui Dumnezeu să le faceți" (*I Corinteni* 10, 31).

Un părinte harismatic, în timpul mesei, îi vedea pe unii părinți mâncând miere, pe alții, pâine, și pe alții, fecale. Dumnezeu i-a explicat: cei pe care i-a văzut mâncând miere erau aceia care se așezaseră la masă cu frica lui Dumnezeu și cu bucurie duhovnicească, cei care se roagă, iar rugăciunea lor urcă la Dumnezeu ca tămâia. Cei care mâncau pâine, mulțumeau lui Dumnezeu pentru bunătățile primite. Iar cei care păreau că mănâncă

mizerii, bombăneau și spuneau: „Asta este bună… asta nu e bună!”[1]

Noi cu ce dispoziție mâncăm? În mănăstiri, monahii mănâncă în aceleași haine în care merg și la biserică. În biserică primesc hrană duhovnicească, apoi, în aceleași haine, merg la masă pentru a primi hrana trupească. Și nu iau mâncarea precum o iau animalele necuvântătoare, ci precum se cuvine oamenilor raționali: adică în rugăciune, cu mulțumire către Dumnezeu că *ne satură pe noi de bunătățile Sale pământești.*

Suntem oare conștienți că apa pe care o bem și mâncarea pe care o mâncăm sunt daruri de la Dumnezeu? Că datorită acestora suntem în viață? Că uneori, în timp ce noi mâncăm „până să plesnim”, alții mor de foame? De aceea, „atunci când îți mănânci pâinea, să mulțumești Aceluia Care ți-a dat-o.”[2]

Bunicii noștri, care știau ce înseamnă sărăcia, când se așezau la masă, spuneau rugăciunea: „Dumnezeule, iartă-ne pe noi, care avem de mâncare, în timp ce alții nu au. Dă-le, Doamne, și acelora să mănânce!”

---

[1] *Everghetinos*, vol. II, 24, cap. I.

[2] Sf. Vasile cel Mare, *Cuvânt la mucenița Iulita*, P.G. 31, 244-45.

3.
Om și animal

Marea diferență între animal și om este că omul e ființă rațională, gânditoare, cu voință, cu posibilitatea de a alege, în timp ce animalul nu are nimic din acestea. Însă nu ajunge omului să spună că este ființă rațională, ci trebuie să și arate cu fapta. Poate face aceasta atunci când își controlează instinctele.

Omul are, ca și animalele, aceleași instincte trupești: foamea, setea, nevoia de somn, de reproducere. Acestea toate urmăresc același scop: supraviețuirea individului și perpetuarea speciei. Prin instinctul foamei se contracarează lipsa mâncării, iar mâncând, supraviețuim. La fel și cu instinctul setei: bând, supraviețuim.

Tot așa cu nevoia de somn, dormim și trăim. La fel și instinctul reproducător: s-a dat spre înmulțire și la animale, și la oameni. De aici și numele de reproducător sau genital (geneză înseamnă facere). „A sădit în noi sămânța nașterii de fii."[1]

Există o diferență fundamentală între oameni și animale, diferență care-l face pe animal să fie animal și pe noi, oameni. Tu, ca om, îți poți controla instinctele, în timp ce animalul nu are această posibilitate. El se identifică cu instinctul său. Animalic înseamnă instinctiv. De exemplu, dacă astăzi trebuie să rămâi flămând pentru a face o analiză medicală, după o vreme, pântecele începe să „protesteze", dar rațiunea îl oprește, nu-i oferă satisfacție.

Cu totul altfel se petrec lucrurile la animal. Acesta, de îndată ce este deranjat de pântecele său, aleargă fără să gândească, pentru a și-l umple. Dacă tu, ca om, nu-ți pui pântecele sub propriul control, prin ce te mai deosebești de animal? Ava Macarie

[1] Cuv. Ioan Scărarul, *Scara*, Cuvântul XXVI, „Despre deosebirea gândurilor, patimilor și virtuților", p. 317.

Egipteanul spunea: „Când eram tânăr, mi-am lăsat pentru o vreme chilia și am ieșit în pustiu, spunându-mi că voi cere cuvânt de folos de la oricine voi întâlni. Am întâlnit un copil care păștea vitele.

L-am întrebat:

– Fiule, mi-e foame, ce să fac?

Acela a zis:

– Mănâncă!

Iar eu din nou am zis:

– Dar am mâncat.

– Atunci, mănâncă din nou.

– Am mâncat de multe ori și iarăși flămânzesc.

Acela m-a întrebat:

– Părinte, nu cumva ești măgar, de vrei tot timpul să mănânci?

Iar ava notează: Această întrebare m-a folosit mult."[1] Și de atunci și-a strunit mai mult pântecele, devenind pe deplin stăpân pe sine.

Pe noi cine ne stăpânește, pântecele sau rațiunea? Folosim instinctul foamei pentru a supraviețui sau pentru plăcere, alterându-i astfel menirea? Mâncăm pentru a trăi sau trăim pentru a mânca?

[1] Ava Macarie, în *Everghetinos*, vol. I, 56, cap. 4, 4.

Instinct și plăcere

Deoarece satisfacerea instinctului foamei este îngemănată cu plăcerea, de aceea și omului neputincios îi este imposibil să se împotrivească acestei plăceri. Cum să spună *nu* unei mâncări gustoase, care îl bucură, îl mulțumește? Urmarea este că rațiunea sa va fi dirijată de instinct sau, mai bine zis, de plăcerea care provine din instinct, în timp ce ar fi trebuit ca instinctul să urmeze rațiunii.

„Diseară, dacă ieși în oraș, să stai doar până la 12 și să bei doar un pahar de vin", i-a spus o femeie bărbatului ei, care era un bețiv cunoscut. Soțul, aflându-se la cârciumă și văzând că se apropie ora 12, se tot întreba: „Ce mi-o fi spus femeia? Să beau un pahar și să mă întorc la 12, sau să beau 12 pahare și să mă întorc la 1? Ei, soția mea este bună, sigur mi-a zis să beau 12 pahare de vin și să mă întorc la 1." Și s-a întors pe la 3 dimineața, beat criță. Ceasul de pe perete a bătut de trei ori, iar bărbatul a zis: „Știu bine că e ora 1, nu e nevoie să mi-o repeți de trei ori!"

Rațiunea acestui bețiv era deja subjugată, deci nu mai era rațiune. Ace-

lași lucru se petrece și cu cel care s-a subjugat patimii curviei sau oricărei alte patimi trupești. La fel se întâmplă cu cel care se predă unei patimi sufletești. De exemplu, arhiereii și fariseii erau invidioși pe Hristos, iar rațiunea lor se supunea acestei invidii. Având cârmaci invidia, L-au răstignit pe Hristos. „Fiindcă știa (Pilat) că din invidie i L-au dat în mână" (*Matei* 27, 28).

Neînțelegerile, confruntările, certurile care se nasc între oameni nu provin din rațiune, ci din patimi, din interese personale, din plăcerile care îi robesc pe oameni.

4.
Foamea, închipuirea și îmbuibarea

„Se îneacă într-un pahar cu apă", zice poporul nostru despre omul care se plânge din nimic. Există într-adevăr apă în pahar, dar nu este suficientă încât să-l înece pe om. Însă închipuirea vede această puțină apă ca pe un ocean întreg. Ceva similar se întâmplă și cu pântecele nostru: în timp ce este plin de mâncare, țipă de foame![1]

Conform nutriționiștilor, cantitatea de mâncare de care are nevoie trupul nostru este direct proporțională cu masa lui, însă creierul, pentru a primi mesajul că stomacul și-a luat cantitatea potrivită, are nevoie de circa 20

[1] Cuv. Ioan Scărarul, *Scara*, cuvântul XIV, „Despre pântecele atotlăudat și tiran", p. 212.

de minute. În acest interval, intervine fantezia și ne creează impresia falsă că stomacul este încă gol și mâncăm ca înfometații, cu urmarea de a mânca mai mult ca animalele (animalul neavând fantezie, închipuire, mănâncă doar cât are nevoie). De aceea, „atunci când mâncăm, să nu așteptăm săturarea pentru a ne opri din mâncat, ci să ne oprim înainte de a ne sătura, să mai avem poftă de mâncare."[1] Dar, pentru a se întâmpla aceasta, e nevoie de luptă, deoarece nu e ușor lucru să ai sentimentul că nu te-ai săturat, să mai ai mâncarea în față și tu să te oprești pe loc.

Pervertirea

Sfântul Ioan Scărarul numește pântecele *nebun*[2] și *stăpân viclean*[3]. Acest stăpân este neîncetat pe capul nostru. Dacă omul se dedă poftei lui, atunci ce va fi? Poate ajunge până la a mânca, a se sătura, a-și provoca vărsături pentru a mânca iarăși. Preferă să ac-

[1] *Everghetinos*, vol. II, 17, cap. VII, Ava Casian.
[2] *Scara*, Cuvântul XV, „Despre curăția și neprihănirea (castitatea) nestricăcioasă...", p. 221.
[3] *Scara*, Cuvântul XIV, „Despre pântecele atotlăudat și tiran", p. 212.

cepte o operație pentru a i se micșora stomacul, pentru a i se pune un inel, decât să renunțe singur la mâncare.

Vezi în ce hal ajunge omul atunci când, vai!, se predă instinctelor sale, în situația noastră, instinctului foamei?![1]

Îmbuibarea și bolile

„Pântecele – zice Sfântul Vasile cel Mare – nu face economie la mâncare. Este cel mai necredincios colaborator. Poate să fi depozitat multă mâncare, însă ceea ce rămâne va fi paguba, și nu folosul."[2] Oricât de mult am mânca, organismul nostru nu se va folosi decât de o parte. Restul? 9/10 din ce mâncăm ajunge la doctori, a spus un medic.

Corabia, zice Sfântul Vasile cel Mare, când transportă o încărcătură potrivită, străbate marea ușor chiar și pe

---

[1] La fel se poate întâmpla și cu instinctul sexual. Prin intermediul închipuirii, dobândește o exagerare patologică, ajungând până la a schimba folosința firească a acestuia, orientându-se către același gen. Mai mult în cartea *Cum abordăm tema sexualității* (în română, Ed. Tabor/ de Suflet, 2013).

[2] Sf. Vasile cel Mare, *Despre post*, B, P.G. 31-193.

timp de furtună, însă când duce o încărcătură mai grea, la orice vânt, cât de mic, se poate scufunda. La fel este și cu trupul nostru. Atunci când mănâncă moderat, nu se îmbolnăvește ușor și, chiar de trece printr-o răceală, se vindecă repede. Dimpotrivă, atunci când mănâncă mult, este foarte vulnerabil la boli.[1] De aceea, „să mâncăm doar cât avem nevoie pentru a trăi. Mâncarea cu măsură este sănătate pentru trup", spun cuvioșii Părinți.[2]

[1] *Ibidem*, A.P.G. 31, 168-169.
[2] *Everghetinos*, vol. II, 17, cap. VII, Ava Casian.

5.
Vinul și carnea

Sfântul Vasile cel Mare spune că în Rai protopărinții nu mâncau carne și nu beau vin[1]. Ambele au intrat în viața omenească după căderea lui Adam, după pierderea Raiului.

Noe, după potop, ieșind din arcă pe Muntele Ararat, a început să sădească vie. A cultivat struguri, a făcut vin și s-a îmbătat.[2] Noe nu era un bețiv. Pur și simplu, nu știa nimic despre vin, pentru că era prima oară când îl bea.[3] De atunci, vinul a intrat în viața cotidiană a omului, nu spre desfătare, ci spre sănătatea sufletului și a trupului, lucru care se întâmplă prin folosință potrivită. „Atunci când pământul este

[1] *Despre post*, A,P.G. 31-169.
[2] *Facerea* 9, 20-21.
[3] *Ibidem*.

udat cu măsură, sămânța aduce roadă multă. Atunci însă când cade o ploaie îndelungată, răsar buruieni și mărăcini. La fel se întâmplă și cu sufletul nostru atunci când vinul este băut cu măsură. Orice e sădit în suflet rodește, crește, aducând roade multe, iar mintea rămâne liberă de închipuiri viclene și de pofte trupești."[1]

Dimpotrivă, folosirea irațională a vinului este provocare pentru diavol. „Oprește-te, frate! Oare nu știi că există și satana?", i-a întrebat cuviosul Sisoe cel Mare pe monahii care voiau să-i toarne și al treilea pahar cu vin.[2]

Acolo unde nu ajunge diavolul, trimite niște vin, zice proverbul. „Așa cum apa iese din izvor, așa și iadul iese din butoiul cu vin."[3] „Patimile se înmulțesc ca roiul de albine."[4] Dovadă: Noe, fiind beat, s-a dezbrăcat în fața fiilor săi.[5] Lot, și el beat, a ajuns în legătură trupească cu fiicele sale.[6] Locuitorii Sodomei și Gomorei

---

[1] *Everghetinos*, vol. II, 17, cap. XVII, Sfântul Diadoh.

[2] *Pateric*, Ava Sisoe, 7, Ed. Reîntregirea, Alba Iulia, 2014.

[3] *Ibidem*, p. 499.

[4] Sf. Vasile cel Mare, *Împotriva beției*, P.G. 31-460.

[5] *Facerea* 9, 21.

[6] *Facerea* 19, 31.

„se răsfățau în îndestulare de pâine și în belșug de vin."[1] „Nu există sfârșit răului, deoarece vinul deschide mai mult pofta."[2]

Carnea

Dumnezeu l-a zidit pe om vegetarian. „Iată, vă dau vouă toată iarba dătătoare de sămânță de pe fața întregului pământ și tot pomul purtător de rod cu sămânță de pom într-însul. Acestea vă vor fi vouă spre hrană."[3] Așa le-a spus primilor oameni, de aceea și sistemul digestiv al omului este identic cu sistemul digestiv al animalelor erbivore. Primii oameni păcătuind, s-au transformat, au devenit lacomi. Astfel, au ajuns să mănânce și carne.

Însă mâncau carnea crudă, asemănându-se animalelor carnivore. Iar Dumnezeu, înțelegându-le slăbiciunea, le-a permis, după potop, să mănânce carne, dar nu crudă, deoarece sângele era considerat viață.[4]

De vreme ce Dumnezeu a permis consumul de carne, nimeni nu poate

---

[1] *Iezechiel* 16, 49.
[2] Sf. Vasile cel Mare, *op. cit.*, p. 452.
[3] *Facerea* 1, 29.
[4] *Leviticul* 17, 10 și 11.

să o interzică, „fiindcă tot ce a făcut Dumnezeu este bun".[1] Singurul motiv pentru care cineva poate renunța este pentru nevoința duhovnicească[2], lucru ce are loc în monahism, ca asemănare a vieții îngerești a primilor oameni.

[1] *I Timotei* 4, 4.

[2] Canonul L al Sfinților Apostoli și XIV de la Ancira.

6.
Pântece plin, suflet gol

Sfântul Ioan Gură de Aur îl asemănă pe cel lacom cu o corabie supraîncărcată ce călătorește pe mare. „O astfel de corabie nu poate fi salvată nici de cel mai experimentat căpitan, nici de marea calmă, nici de mulțimea marinarilor, nici de buna construcție, ci este condamnată din start. Exact la fel se întâmplă cu cei care se dedau la mâncare și băutură fără măsură. Nimic nu-i poate salva: nici sfaturile, nici îndemnurile, nici frica celor viitoare, nici simțământul deșertăciunii. Toate acestea sunt anulate de mâncarea fără măsură.”[1] „Călău m-am făcut sufletului meu din grija mea față de trup”, cântă imnograful.[2]

---

[1] *Despre lăcomia pântecelui*, cap. VI, P.G. 50-770 și *Omilie la Facere*, I, P.G. 53-84.

[2] *Triod*, Marți, a V-a săptămână din post, la Vecernie.

Este firesc ca un astfel de om grav bolnav să nu mai aibă dispoziția de a lupta împotriva păcatelor spre dobândirea virtuților. „Slăbește cugetul în a naște cele bune", notează Cuviosul Nil Ascetul.[1] „Are aceeași atitudine față de bine și de virtuți, precum o au și morții."[2] Este în stare doar de păcat.

Mâncarea fără măsură și desfrânarea

„Precum lemnele uscate aprind focul, așa mâncarea cea multă aprinde curvia."[3] Un monah călătorea prin Egipt și a înnoptat pe cale și s-a culcat pe un mormânt. Au trecut pe acolo doi demoni care și-au zis: „Uite ce curaj are acest monah! S-a culcat pe mormânt. Să mergem să-l supărăm!", a zis demonul mai mic către cel mai mare. Acela a răspuns: „Nu avem nici un motiv, căci e al nostru. Mănâncă, bea, osândește, își neglijează rugăciunile. De ce să pierdem timpul? Hai să-i chinuim pe cei care ne războiesc zi și noapte cu rugăciunea și cu nevoința ascetică!"[4]

---

[1] *Filocalia*, vol. I, Cuvânt ascetic.

[2] Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilia întâia la Facere*, P.G. 53-84.

[3] Ava Isaac Sirul, Cuvântul 36, p. 198.

[4] *Everghetinos*, vol. I, 28, cap. 1, 2.

„Monahul acesta este de-al nostru", a zis satana, deoarece mănâncă și bea, osândește și își neglijează rugăciunile. A numit mai întâi mâncarea și băutura, și apoi pe celelalte, osândirea și delăsarea de la rugăciune. Știa că atunci când omul are pântecele plin, imediat urmează cele de sub pântece. Primilor părinți, pofta de mâncare le-a adus și satisfacerea instinctului de reproducere. întâi au mâncat din fructul interzis și după aceea au ajuns să fie atrași unul de altul.[1]

Sfântul Vasile cel Mare, cercetând mișcările sufletului și ale trupului, spune următorul cuvânt neliniștitor: Punând în gura noastră multe și diferite mâncăruri și băuturi, băgăm în sufletul nostru diferite patimi necurate. „Odată cu mâncarea cea bună, gustoasă, cu băuturile și diferitele mirodenii, intră în sufletul nostru toată necurăția."[2] Diferitele mâncăruri și băuturi se prefac în patimi! „Nu îngădui nici cea mai mică lăcomie a pântecelui"[3], deoarece este „mama tuturor relelor."[4]

[1] Facerea 4, 1.
[2] Sf. Vasile cel Mare, *Despre post*, A, P.G. 31-181.
[3] Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilia la Evanghelia după Ioan*, LV, P.G. 59-251.
[4] Idem, *Omilia la Evanghelia după Matei*, LXIX, P.G. 58-563.

7.
Diavolul și îmbuibarea

Diavolul, din invidie, a vrut să-i scoată pe primii oameni din Raiul pe care el însuși îl pierduse. Însă nu era lucru ușor, pentru că primii oameni tocmai ieșiseră din mâinile lui Dumnezeu și erau înțelepți și sfinți. Și nu trebuia să-i scoată din iad, ci din Rai! Pentru a reuși, și-a luat ca țintă pântecele lor și pentru asta a uneltit un întreg plan diavolesc.

Le-a urmărit psihologia și a hotărât să se apropie de Eva tocmai când era singură. Nu i-a spus scopul cu care s-a apropiat de ea, nici măcar n-a lăsat-o să înțeleagă, pentru că Eva, înțelegând, ar fi căutat protecție la Adam. I-a vorbit afectuos, cu căldură, așa încât s-o facă să mănânce din

fruct. Apoi a plecat.[1] Deci nu s-a dus la Adam, ci a lăsat problema în seama Evei. Știa că va reuși prin ea mai bine decât prin Adam. Și chiar a reușit (*Facerea* 3, 1-6).

Vicleanul ar fi putut să-i scoată din Rai și în alt mod: să-i îndemne la trufie. Dar n-a făcut-o. A socotit că partea cea mai slabă (chiar a protopărinților) era pântecele. Prin acesta a încercat să-L „arunce" și pe Hristos. „Dacă ești Tu Fiul lui Dumnezeu, zi ca pietrele acestea să se facă pâini" (*Matei* 4, 3). Fiți atenți! Nu I-a zis: „Fă această piatră pâine, ca s-o mănânci de foame!", ci „Fă-le pe toate pâini!", vrând să-L arunce în săturare și îmbuibare.

„Vezi... ce putere are în mușchii îngrămădiți pe pântece" (*Iov* 40, 16)? Puterea diavolului, spun Sfinții Părinți, este pântecele nostru. „Cu Taina Botezului, diavolul e aruncat afară din om și îl luptă pe acesta prin trup, prin pântece."[2] De aceea, pri-

---

[1] Așa face mereu: de cum își omoară victima, o abandonează și pleacă, în căutarea altor victime. „Când omul se dedă pe deplin patimilor, atunci diavolul fuge de lângă el, pentru că acestea își fac singure toată treaba" (Cuv. Ioan Scărarul, *Scara*, Cuvântul XXVI, „Despre deosebirea gândurilor, patimilor și virtuților", 40, p. 317).

[2] Sf. Diadoh al Foticeii, *Everghetinos*, vol. IV, 6.

mul lucru pe care îl face este să-i stăpânească pântecele. Atunci când îi supune pântecele, îl supune pe om pe de-a-ntregul.

Dovadă: un monah era războit de curvie. L-a rugat pe un părinte să se roage pentru el. Bătrânul s-a rugat, într-adevăr. După aceea – după șapte zile de rugăciune – l-a întrebat: „Frate, cum e cu războiul?" „Continuă", i-a răspuns monahul cel tânăr. Bătrânul s-a rugat din nou și, în timp ce se ruga, i s-a arătat diavolul și i-a zis: „Îți spun sincer, din prima zi în care ai început să te rogi, am fugit de lângă el. Însă acest monah își este propriul diavol. Și astfel singur se războiește pe sine: mănâncă mult, bea mult și doarme mult."[1]

Un diavol a luat cuvântul într-o adunare satanicească și a zis: „Nici un lucru nu ne este atât de iubit precum viața ușuratică și băutura. Mâncați, beți, distrați-vă! Nouă asta ne place." Ne încredințează de asta și Sfântul Ioan Gură de Aur, zicând: „În belșug și în desfătare, diavolii dănțuiesc."[2]

---

[1] *Everghetinos*, vol. A, 21, cap. 6, 5.

[2] *Omilia la Evanghelia după Matei*, LXX, P.G. 58-660.

Dialogul avut de N. Kazantzakis în anul 1928 cu ascetul aghiorit Macarie Spiliotis:

„– Grea e viața ta, părinte. Vreau și eu să mă mântuiesc. Nu există și altă cale?

– Mai ușoară? – a întrebat ascetul și a zâmbit cu subînțeles.

– Mai umană, părinte.

– Există o singură cale.

– Cum se cheamă?

– Urcuș. Să urci o scară de la săturare la foame, de la adăpare la sete, de la bucurie la durere. Pe piscul foamei, al setei, al durerii sălășluiește Dumnezeu. În vârful desfătărilor stă diavolul. Alege!

– Sunt încă tânăr. Lumea e frumoasă. Am timp să aleg.

Ascetul a întins cele cinci degete osoase ale mâinii sale, i-a atins genunchiul și l-a scuturat:

– Trezește-te, copile, trezește-te înainte să te trezească moartea!

Însă dormea atât de adânc, încât nici moartea n-a fost în stare să-l trezească…"

PARTEA A II-A.
CUM ȘI CÂT POSTIM

1.
Postim pentru Hristos

Domnul a zis: „Cel ce nu-și poartă crucea și nu-Mi urmează Mie nu poate fi ucenicul Meu" (*Luca* 14, 27). Cel ce se dedă odihnei și traiului bun cum poate fi numit?

„Pentru ce noi și fariseii postim mult, iar ucenicii Tăi nu postesc?" (*Matei* 9, 14), L-au întrebat pe Domnul ucenicii lui Ioan Botezătorul. Iar El le-a răspuns: „Pot oare nuntașii să se întristeze câtă vreme mirele este cu ei? Dar vor veni zile când mirele va fi luat de la ei și atunci vor posti" (*Matei* 9, 15). Mirele S-a înălțat și ucenicii Lui au început să postească de dragul Său. Și au ales ca zile de post miercurea, ziua trădării Lui, și vinerea, ziua

răstignirii Lui, ca o firavă oglindire a patimilor Sale.

Iisus S-a arătat Cuviosului Paisie cel Mare (secolul al IV-lea) și l-a îndrumat către o peșteră eremitică. „Intră în peșteră și să vezi pe unul dintre râvnitorii Mei", i-a spus Iisus. Iar cuviosul a văzut un ascet care de la multa postire (înfometare) se târa pe pământ cu trupul și fața la pământ. „L-ai văzut pe atletul Meu? De două zile flămânzește. Și vezi cât de mult suferă de dragul Meu", i-a zis Hristos cuviosului.[1] Ați fost atenți? Nu i-a spus: „Copile, ajunge! Nu te mai chinui atât de mult, mănâncă ceva! O să mori." Mai mult, l-a arătat ca pe un model de străduință. L-a lăudat pentru că postea, pentru că flămânzea de dragul Său[2].

---

[1] *Sinaxarul cel mare al Bisericii Ortodoxe*, Atena, 1985, p. 263.

[2] Sfântul Vasile cel Mare spune că îngerii coboară în biserici și notează în anumite înscrisuri pe cei ce postesc (*Despre post*, B, P.G. 31, 185-187), vrând să spună că cei care postesc s-au înrolat în „armata" lui Hristos, în timp ce aceia care nu postesc s-au înrolat alături de vrăjmași. „Ia aminte – zice Sfântul Vasile cel Mare – ca nu cumva, din cauza pântecelui tău, să fii osândit ca dezertor" (*Ibidem*, p. 188). „Să nu invidiem pe dușmanii Crucii, care slăvesc pântecele" (*Triodul*, Prima săptămână din post, Vecernia de joi, Cântare la laude).

Desigur, asta nu înseamnă că și creștinii din lume trebuie să postească așa cum postea acel eremit; să se târască pe pământ din cauza epuizării. Pentru că acela era monah și făcea tot ce făcea pentru sine, pe când creștinii din lume au și îndatoriri familiale, profesionale, sociale etc. Și fiecare trebuie să postească până la punctul în care îi permit puterile sale trupești, așa încât să-și poată îndeplini și îndatoririle. Însă, ceea ce pot face, trebuie să facă, după putere, pentru ca Domnul să aibă motiv să-i miluiască.

Cel sănătos (cu suflet bun și râvnă bună, cum spune Sfântul Paisie Aghioritul) de ce să nu țină post cât de aspru poate de dragul Mântuitorului Iisus? „Dacă însă zici că-L iubești pe Hristos, de ce dezlegi la ulei miercuri și vineri? Unde se va arăta dragostea ta de Hristos: în *mănâncă, bea, veselește-te*?", a spus un duhovnic aghiorit fiilor săi duhovnicești. „Postește așadar, suflete al meu, sporește-ți dragostea pentru Stăpânul!"[1]

Odată, se zice într-o poveste, o pisică a hotărât să se mărite. Și în mij-

[1] *Triodul*, A doua săptămână din post, Vecernia de marți.

locul sălii mari, împodobite pentru nuntă, stând alături de mirele ei, a văzut un șoricel într-un colț. L-a lăsat pe mire și a fugit după șoarece. De câte ori nu Îl lăsăm și noi deoparte pe Mirele Iisus să vânăm „șoareci”...?!

2.
Postul înseamnă foame

Hristos, cu puțin înainte de a-Și începe lucrarea de propovăduire în lume, S-a retras în pustiu și a postit patruzeci de zile (*Matei* 4, 2). În acele zile nu a mâncat nimic (*Luca* 3, 2). Ar fi putut să mănânce ceva, măcar puțin, și dacă nu în fiecare zi, măcar la două-trei zile. Dar n-a făcut-o. Și asta pentru ca să ne învețe că postul înseamnă lipsire de mâncare, lucru pe care îl spune și cuvântul însuși: în grecește, cuvântul *nistia* provine din negativul *ni* și verbul *estio* (a mânca), deci *a nu mânca*.

Așadar, întotdeauna creștinii au postit flămânzind. Ori că rămâneau flămânzi toată ziua[1], ori gustau la 3

[1] Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilie la Facere*, X, P.G. 53-82.

după-amiaza, când Și-a dat duhul Hristos, puțină pâine și puțină apă (mâncare uscată). „În ziua în care postești, să nu guști nimic altceva decât puțină pâine și apă", scria Herma, ucenicul celor doisprezece apostoli.

Acest tip de post, cu mâncare uscată, era cel mai răspândit.[1] „Așteaptă după-amiaza să mănânci", spunea păstoriților săi Sfântul Vasile cel Mare în perioada postului.[2] „Acum patru zile eram postind până la ceasul acesta" (*Faptele Apostolilor* 10, 30), spunea Cornelius, înțelegând că de patru zile flămânzea până după-amiaza.

Din secolul al II-lea, în afară de pâine și apă, în post, creștinii puteau mânca și legume, măsline, fructe, semințe și fructe de mare.[3] Ulei și vin nu dezlegau, deoarece astfel tăiau esența postului, care era suferința de dragul lui Iisus cel răstignit. De aceea, poate, mâncau măsline, dar nu ulei, chiar dacă uleiul provine din măsline, pentru că uleiul îl întărește pe om. Poate mâncau struguri, dar nu beau

---

[1] Arhim. Vasilios Tefanidos, *Istorie bisericească*, Ediția a IV-a, Ed. Astir, 1978, pp. 57-58.

[2] *Despre post*, A. P.G. 31-181.

[3] Cuv. Teodor Studitul, *învățătură...*, P.G. 99-1700.

vin, deși vinul provine din struguri, deoarece vinul îl întărește pe om.

Așadar, atunci când Canonul 69 apostolic zice: „Dacă un episcop, preot, diacon, ipodiacon, citeț sau psalt nu ar posti sfânta patruzecime a Paștilor sau miercuri și vineri, să se caterisească…" – acest *dacă nu ar posti* se referă la a fi flămând, *dacă nu ar fi flămând* sau, cel puțin, mâncând mâncare uscată. Așadar, în fiecare miercuri, vineri, în Postul Mare, posteau mai aspru decât postim noi în Vinerea Mare. Erau extremiști? Atunci când postul înseamnă ajunare sau cel mult mâncare uscată, iar noi ne aruncăm în mâncăruri și băuturi gustoase, nu este acesta extremism? Cel puțin celălalt extremism (mâncarea uscată) este asceză, luptă și război împotriva iubirii de plăcere.

Dar în ultimul secol s-a schimbat felul postirii. În timp ce până atunci uleiul și vinul se îngăduiau doar celor bolnavi[1], acum se dezleagă aproape pentru toți creștinii ortodocși laici. Este și aceasta o lipsire, un tip de

[1] Cuv. Nicodim Aghioritul, „Tâlcuirea Canonului 69 apostolic", în *Pidalion*, Ed. Astir, 1982, p. 95.

rea pătimire de dragul lui Iisus cel răstignit.

Unii întreabă: Se consideră post atunci când te îmbuibi cu mâncăruri de post? N-ar fi fost mai bine să mănânci un ou și să simți postul?

Dacă în zilele de post este permis oul, atunci, sigur, e de preferat să mănânci doar un ou. Dacă însă nu e permis (și de fapt nu e permis), este o încălcare a poruncii Bisericii, care hotărăște ce să mâncăm în zilele de post. Așadar, nu este bine, este un păcat. Deci: este de preferat ca în zi de post să te îmbuibi cu mâncăruri de post, decât să mănânci un singur ou și să flămânzești. Dar, la urma urmei, dacă ești gurmand, în zi de post nu te vei mulțumi cu un singur ou...

3.
Postul de o zi

Iudeii posteau două zile pe săptămână (*Matei* 9, 14), luni și joi. „Postesc de două ori pe săptămână" (*Luca* 18, 12), spunea fariseul. Când cei doisprezece apostoli au preluat cârma bisericii, între altele au rânduit și tema postului. Așadar, în locul zilei de luni au rânduit ca zi de post miercurea, și în locul zilei de joi, vinerea. „În fiecare miercuri și vineri să urmăm noi postul", spunea de pe atunci Clement al Romei[1], ucenicul Apostolului Petru.

Postul de luni

În postul Crăciunului și în cel al Sfinților Apostoli, monahii mâncau

[1] P.G. 1-904.

doar mâncare uscată nu doar miercuri și vineri, ci și luni.[1] Astfel, acest post s-a încetățenit în lumea monahală și în afara perioadelor de post. Mai demult, pe când exista un nivel mult mai înalt de evlavie, posteau și cei din lume. „Am văzut pe mulți, chiar și femei din lume, postind luni, fără să știrbească postul de miercuri și vineri."[2]

Înălțarea Sfintei Cruci

Monahii așteptau postind înălțarea Sfintei Cruci. Unii posteau 14 zile, alții 12, alții patru, în timp ce poporul postea în ajunul sărbătorii.[3] Oricum l-ar fi ținut, toți posteau măcar în ajun.

Această sărbătoare din 14 septembrie „se ține ca în Vinerea Mare", scrie la Tipic. Însă, conform arhimandritului Dositeu, starețul Mănăstirii Panaghia Tatarnis, „această zi nu este egală Sfintei Vineri celei Mari... are priveghere, *învierea lui Hristos*... și doxologie mare".[4] Iar postul nu este

---

[1] Cuv. Teodor Studitul, *Învățătură*..., P.G. 99, 1696-1697.

[2] Cuv. Nicodim Aghioritul, *Pidalion*, p. 93.

[3] Cuv. Teodor Studitul, *op. cit.*, P.G. 99, 1696.

[4] *Tipicul Sfântului Sava*, Ed. Sfintei Mănăstiri Tatarnis, note, p. 139.

potrivit într-o astfel de zi luminoasă. Mai demult, în Rusia, în această zi făceau dezlegare la toate. „Dezlegare la toate – scria și în Tipic."[1]

Însă s-a păstrat să se țină post aspru, către Hristos și pentru conștiința cea bună se vor face.[2] De altfel, acest post a devenit o tradiție a Bisericii, iar după Sfântul Vasile cel Mare, tradiția are putere de lege (Canonul 87 al Sfântului Vasile cel Mare).

Ajunul Bobotezei

Se zice că postul acesta este pentru sărbătoarea Bobotezei. Adică să fie oare 15 zile post pentru Adormirea Maicii Domnului, 40 de zile pentru Crăciun și o singură zi pentru Bobotează și nici o zi pentru Înălțare? Cum e cu putință asta?

Alții spun că postul acesta este o amintire a postului pe care-l țineau catehumenii înainte de a se boteza. Însă catehumenii posteau 40 de zile, și nu doar una. Și nu posteau pentru a slăbi, ca să încapă în hainele de botez, ci pentru a primi dumnezeiescul

[1] Idem, *Tipicul din 1528.*
[2] *Ibidem.*

har. Și noi postim în ajunul Bobotezei, pentru ca în ziua praznicului să bem agheasmă mare, primind și dumnezeiescul har.[1]

Aceasta este și poziția Bisericii noastre despre această zi de post (pentru că suntem ortodocși, și nu protestanți, care au fragmentat tradiția pentru a face ce vor), suntem datori să urmăm Bisericii noastre.[2]

---

[1] Ceea ce înseamnă că în ajun nu bem agheasmă, pentru că nu a fost precedat de post. Însă în anumite tipice aghiorite se face referire la faptul că bem agheasmă și în ajun. Aceste tipice au drept referințe slujba care se făcea după Sfânta Liturghie unită cu Vecernia, adică după-amiaza. Și pentru că până atunci posteau, puteau bea agheasmă mare.

[2] Mai multe în cartea *Agheasma mică și agheasma mare*, Ed. Tabor, 2004.

4.
Postul Sfintelor Paști[1]

În secolul al II-lea postul înaintea Paștilor era de șapte zile. Mai târziu, în secolul al III-lea, a devenit de patruzeci de zile. Într-un timp scurt, o mare schimbare. Însă primii creștini au acceptat fără cârtire. Închipuiți-vă (cum ar fi) să se întâmple așa ceva în zilele noastre! Și asta, deoarece primii creștini se nășteau și creșteau într-o atmosferă de persecuție. Conștiința martirajului intrase în psihologia lor și astfel erau dornici să se nevoiască de dragul lui Hristos.[2]

---

[1] Vezi mai multe despre sfințenia postului în Partea a V-a a cărții: Zile sfinte!

[2] „Când Biserica n-a mai suferit din cauza persecuțiilor, nu a mai precumpănit ideea martirajului, ci alte forme de sacrificiu." Astăzi există trei feluri de martiriu, ce se socotesc cruce pentru oameni: martiriul alb – viața creștinilor

„Dau zeciuială din toate câte câștig" (*Luca* 18, 12), zicea fariseul, lăudându-se. Adică din tot ceea ce câștiga, 10% dădea Domnului (la templu). Postul de 40 de zile e considerat ca o zeciuială a timpului, adică 10% din an este dăruit Domnului. Zeciuială *aducem din toate împăratului.*[1] Desigur, tot timpul nostru trebuie să-l dăruim Domnului; nici o clipă, nici o secundă, diavolului. Însă, în timpul Postului Mare, această dăruire trebuie să ajungă la maximum.

„Inima" Postului Mare este mâncarea uscată. „În toate zilele Postului Mare postim cu mâncare uscată."[2] Existau creștini care posteau chiar și înainte de a asculta o predică. Sfântul Ioan Gură de Aur le zicea: „Rușinos, iubiților, nu este să mănânci, ci să mănânci și să rămâi acasă."[3]

Postul Mare începe cu cele trei zile, de aceea și săvârșirea Liturghiei darurilor mai înainte sfințite începe în pri-

---

în lume, martiriul verde – viața monahală și cel roșu, care constituie moartea mucenicilor", era scris într-un text celtic din veacul al VII-lea (Ryan, *Monahismul irlandez,* Londra, 1931, p. 197; la Kallistos Ware, *Biserica ortodoxă,* p. 33).

[1] *Triod, Catisma* din lunea săptămânii brânzei.

[2] Canonul LXX de la Laodiceea.

[3] *Omilie la statui,* IX, P.G. 49-111.

ma miercuri din post.[1] Unii continuau deplina ajunare până la sfârșitul săptămânii. De aceea, săptămâna se numește săptămâna curată, albă. Restul timpului mâncau mâncare uscată, în fiecare zi sau la două zile. „Există între voi creștini care se întrec cine să postească mai mult. Unii mănâncă în fiecare după-amiază puțină pâine și beau puțină apă, în timp ce alții rămân nemâncați chiar și două zile."[2] Acest obicei a continuat veacuri la rând. „Noi, acum, în Postul Mare, postim chiar și de apă", a răspuns un ortodox unui latin, în secolul al XIII-lea.[3]

„Și cei ce au postit și cei ce n-au postit să se apropie astăzi!", auzim citindu-se în biserică în ziua Învierii. Cei care au postit erau cei care flămânzeau întregul Post Mare ori mâncând mâncare uscată, ori mâncând la două zile. Iar cei ce n-au postit erau cei care mâncau înainte de ora 3 mâncare gătită, fără ulei sau cu ulei, dacă erau bolnavi.

În sfârșit, monahii care voiau să trăiască o viață mai ascetică în tim-

---

[1] *Triod*, 1983, p. 90.

[2] *Omilie la statui*, IV, P.G. 49-68.

[3] Prof. Constantinos Yanakopoulos, *Bizanț și Apus*, Atena, p. 252.

pul Postului Mare, plecau din mănăstire, în pustiu, patruzeci de zile, luând cu ei doar puțină pâine și se întorceau în sâmbăta lui Lazăr, epuizați de ajunare. „Harul Duhului Sfânt s-a arătat nouă!", auzim la Vecernia din Duminica Floriilor.[1] Și creștinii continuă nemâncați întreaga Săptămână Mare.[2]

[1] *Triod*, Vecernia din Duminica Floriilor.
[2] *învățătură*..., P.G. 99-1700.

5.
Scopul[1]

Conform Sfântului Ioan Gură de Aur, Postul Mare a fost rânduit cu un singur scop: „ca să avem un timp în care să ne curățim de păcatele noastre și astfel să ne apropiem de Sfintele Taine".[2] „Din acest motiv a fost rânduit Postul Mare, din acest motiv facem atâtea zile rugăciune, întruniri, convorbiri, învățături, pentru ca să ne curățim prin fiecare din aceste mijloace de toate păcatele săvârșite peste an și să participăm cu evlavie la Jertfa fără de sânge."[3]

---

[1] Din cartea *Cum și când ne împărtășim. învățătura Sfântului Ioan Gură de Aur,* Arhim. Vasilios Bacoianis, Editura de Suflet, București, 2017.

[2] *Omilie la Isaia,* VI, P.G. 56-139 și *Omilie la Evrei,* XVII, P.G. 63-132.

[3] *Omilie la statui,* XX, P.G. 49-197.

Pentru că Postul Mare era o curățire generală a sufletului, creștinii din Antiohia nu se împărtășeau în timpul Postului Mare nici sâmbătă, nici duminică, și nici Liturghia Darurilor încă nu fusese rânduită. Se împărtășeau numai de Paști. Adică posteau, flămânzeau întregul Post Mare, pentru a se împărtăși numai o dată, de Paști. Iar această rânduială purta „semnătura" Sfântului Ioan Gură de Aur.

Aflăm asta în *Omilii la statui,* rostite în 387, în Antiohia, în timpul Postului Mare. În a doua săptămână, sfântul spune: „Dacă postim și hulim sau înjurăm, pentru ce să mai postim? Cum vom aștepta Paștile? Cum vom primi sfânta jertfă? Cum ne vom împărtăși?"[1] La sfârșitul Postului Mare, același scrie: „Se termină Postul Mare. Să ne întețim lupta; postul, întrunirile, rugăciunile, predicile au ca scop curățirea sufletelor noastre de păcate, pentru a ne împărtăși cu vrednicie. Dacă ne împărtășim fără vrednicie, degeaba ne-am ostenit atât de mult." Și iarăși zice: „Fiecare să se cerceteze pe sine, ca să vadă ce greșeală a

[1] *Omilie la statui,* X, P.G. 49-126.

îndreptat, ce virtute a întărit, ce păcat a șters, unde a devenit mai bun. Și dacă va găsi orice câștig din post, să se împărtășească de Paști."[1]

Chiar și autorul cuvântului de învățătură de Paști (textul face parte din cele apocrife ale sfântului) leagă Postul Mare de dumnezeiasca Împărtășanie ce se petrecea în ziua de Paști. „Toți cei ce au postit să se bucure acum de răsplată."[2] În timp ce la Vecernia din Duminica lăsatului de sec de carne auzim în biserică: „Puțin post săvârșind... să ne învrednicească pe noi Mielul lui Dumnezeu în ziua cea neînserată a împărăției Sale."[3]

Această împărtășanie era considerată deosebită, era așteptată cu multă intensitate. „Aceasta o zic nu pentru ca să vă opresc din această participare anuală a dumneavoastră la dumnezeiasca Împărtășanie, ci ca să vă împărtășiți neîncetat."[4]

Se vede însă că aceasta, împărtășirea creștinilor doar de Paști, nu a persistat mult timp. De aceea, în continuare a fost rânduită Liturghia Da-

---

[1] *Cuvântul catehetic*, P.G. 59-722.
[2] *Cuvântul de Paști*, P.G. 59-722.
[3] *Triod*, Idiomela, Vecernie.
[4] *Omilie la Evrei*, XIV, P.G. 63-132.

rurilor mai înainte sfințite[1], adică întreaga atmosferă ascetică a Postului Mare a adus la urmarea firească a săvârșirii Liturghiei Darurilor mai înainte sfințite. „De vreme ce trăim o viață ascetică intensă, de ce să nu ne împărtășim mai des?" – era întrebarea pe care și-o puneau. Era epoca în care dumnezeiasca Împărtășanie era deja legată de un duh intens de luptă ascetică.

[1] Canonul LII al Sinoadelor V-VI ecumenice.

6.
Postul din Săptămâna Mare

La început au fost două zile, vineri și sâmbătă. Din secolul al II-lea, au devenit șase zile, de luni până sâmbătă.[1] Alții rămâneau nemâncați o zi, alții, două zile, alții, trei, alții, șase, iar alții, nici o zi, mâncând legume, pâine și bând apă.[2]

La sfârșitul secolului al III-lea, s-a instituit Săptămâna Mare, Postul Sfintelor Paști, și astfel Săptămâna Mare a fost integrată în acest post. Însă în jurul secolului al X-lea s-a separat de Postul Mare și a devenit o săptă-

---

[1] *Învățături apostolice (Didahii)*, Cartea a V-a, cap. XVII, îndrumări despre Săptămâna Mare, P.G. 1-899.

[2] Sf. Dionisie, Episcopul Alexandriei, *Epistolă către Episcopul Vasilidis*, P.G. 10-1272.

mână specială până în zilele noastre. Astfel, Sfântul și Marele Post se termină în Sâmbăta lui Lazăr, după cum și cântăm: „Împlinindu-se postul de folos de patruzeci de zile" la Vecernia Sâmbetei lui Lazăr.[1] Iar de luni, de Lunea Mare, începe postul Săptămânii Mari.

Joia Mare

Cuviosul Teodor Studitul vorbește despre rânduiala din mănăstirea lui: „În timpul slujbei sfintelor patimi (Joia Mare) bem puțin vin, pentru osteneala privegherii ce va urma."[2] Însă, în lume în această zi se dezleagă la ulei, deoarece sărbătorim „instituirea" Sfintei Euharistii.

De această temă s-au ocupat Sfinții Părinți la Sinodul al VI-lea ecumenic. S-a interzis dezlegarea la ulei, spunându-se, desigur, că cel care dezleagă la ulei în Joia Mare este ca acela care necinstește întregul Post Mare. (Pe atunci, Săptămâna Mare era inclusă în postul de patruzeci de zile.) „...urmând predaniilor apostolice

[1] *Triod*, Vecernia din Sâmbăta lui Lazăr.
[2] *Învățătură*..., P.G. 99-1700.

și părintești, orânduim că nu se cuvine a se dezlega joia ultimei săptămâni din patruzecime și a necinsti, astfel, întreaga patruzecime."[1]

Pe baza Canonului LXXXIX Trulan, creștinii ortodocși, de joi seara, dinaintea slujbei Sfintelor Patimi, și până în dimineața Duminicii de Paști (incluzând și Vinerea Mare și Sâmbăta Mare), ar trebui să rămână nemâncați: „Creștinii, petrecând în post și rugăciune și în smerenia inimii zilele patimilor Mântuitorului, nu se cade să-și înceteze postul în ceasurile de după miezul nopții în Sâmbăta Mare."[2] Nu se poate ca Mântuitorul nostru Iisus Hristos să fie de dragul nostru pe cruce, apoi în mormânt, iar noi să ne îmbuibăm.

Culoarea neagră

Se obișnuiește ca în Săptămâna Mare și în Sfântul și Marele Post să îmbrăcăm sfintele biserici în negru, adică acoperăminte negre pe Sfânta Masă, veșminte negre pentru preoți, dvera și acoperământul proscomidia-

[1] Canonul XXIX Trulan.
[2] Canonul LXXXIX Trulan.

rului etc., însă culoarea neagră, de doliu, nu se potrivește bisericii, deoarece biserica înseamnă nădejde.

În biserică se potrivește *fericita întristare*, adică nici pe deplin tristețe, nici pe deplin bucurie, ci tristețe cu bucurie. Tristețe și plângere pentru păcatele noastre, iar bucurie pentru mântuirea noastră, care a venit din jertfa și sângele lui Hristos. De aceea, culoarea bisericească ortodoxă este purpura, violetul. „În purpură înveșmântând... patimile și moartea Domnului însemnând."[1]

[1] Sf. Simeon, Arhiepiscopul Tesalonicului, *Despre dumnezeiasca rugăciune*, P.G. 155-652.

7.
Postul Crăciunului și celelalte

Postul Crăciunului, cel al Sfinților Apostoli și cel al Adormirii Maicii Domnului erau mai demult, pentru toți creștinii, de șapte zile[1], în timp ce pentru monahi era de mai multe zile. De exemplu, pentru monahi, Postul Crăciunului era de patruzeci de zile, al Adormirii Maicii Domnului, de cincisprezece zile etc. Din secolul al IX-lea, posturile creștinilor din lume au devenit la fel cu posturile monahilor[2]. După cum era de așteptat, iubi-

[1] Întrebarea a treia „*Cum se ține postul din august*", Nikolaos, Patriarhul Constantinopolului, la G. Rali și M. Polti, *Colecția Sfintelor Canoane*, vol. IV, pp. 420, 488.

[2] Vlasios Feidas, *Istorie bisericească*, vol. II, Atena, 1994, p. 644.

torii de plăceri s-au împotrivit acestei schimbări.

S-a convocat, din cauza acestui motiv, Sinodul local patriarhal, de către Patriarhul Luca Hrisoverghi (1856-1869), în care s-a hotărât: „Este obligatoriu ținerea tradiției bisericești nescrise, fiind datori să postim din prima zi a lunii august și din ziua a paisprezecea a lunii noiembrie."[1]

Postul Crăciunului

Începe în ziua următoare Sfântului Apostol Filip. Monahii mâncau pește în toate zilele, în afară de luni, miercuri și vineri. Ajunul îl țineau fără ulei, în afara situației când cădea sâmbătă sau duminică, când dezlegau și la pește.[2]

În lume, cât timp postul era de șapte zile, nu dezlegau la pește. Când postul s-a mărit la patruzeci de zile, au început și dezlegările, de la praznicul Intrării în Biserică a Maicii Domnului, 21 noiembrie, și până în ziua Sfântului Dionisie, 17 decembrie, de-

[1] Rali și Polti, *Colecția Sfintelor Canoane*, vol. IV, pp. 419-420.

[2] Cuv. Teodor Studitul, *op. cit.*, P.G. 99-1696.

oarece cei mai mulți se împărtășeau la sărbătoarea Intrării în Biserică și de Crăciun și se abțineau de la pește o săptămână.[1]

Postul Sfinților Apostoli

„În acest post se postea până de Adormirea Maicii Domnului, însă, din iconomia Sfinților Părinți, s-a scurtat"[2], adică jumătate de mai, luni-le iunie și iulie întregi și jumătate din august era post. Aspră nevoință, mai ales după Sfântul și Marele Post! De aceea, Sfinții Părinți au limitat postul până la praznicul Sfinților Apostoli Petru și Pavel, 29 iunie.

„Postul Sfinților Apostoli îl ținem precum Postul Crăciunului: luni, miercuri, vineri postim și de ulei și de pește, iar în ziua Sfinților Apostoli, dacă se întâmplă miercuri sau vineri, se dezleagă la ulei și la pește."[3] Dezlegarea la pește încetează de praznicul nașterii Sfântului Ioan Botezătorul, 24 iunie.

---

[1] Mai multe în subcapitolele următoare.

[2] Cuv. Anastasie Sinaitul, G. Rali și M. Polti, *Colecția Sfintelor Canoane*, vol. IV, pp. 584.

[3] Cuv. Teodor Studitul, *op. cit.*, P.G. 99-1701.

Postul Adormirii Maicii Domnului

Era împărțit în Postul Schimbării la Față al Mântuitorului (1-6 august) și în postul Adormirii Maicii Domnului (7-15 august). În ziua Schimbării la Față făceau dezlegare la toate. Unii făceau dezlegare și a doua zi și chiar până la Odovanie (13 august), așa încât Leon înțeleptul (741) a încetat dezlegarea la toate, ce se făcea în ziua Schimbării la Față, rânduind doar dezlegare la pește.[1] Astfel, de la 1 la 15 august a devenit un singur post unitar, Postul Adormirii Maicii Domnului.

Este un post aspru. Dezlegare la ulei se face doar sâmbăta și duminica, cu excepția că, conform unor tipice locale, pe 1 august se face dezlegare la ulei datorită prazniculuiui Scoaterii Cinstitei Cruci.[2]

---

[1] Hristos Enisleidis, *Rânduiala postului*, Ed. Rigopoulos, 1972, p. 123.

[2] *Dipticele Bisericii Greciei*, 2008, Ed. Apostoliki Diaconias, luna august, p. 198, nota 175.

8.
Postul în situații speciale

Iudeii, în afară de posturile de șapte zile pe care le țineau înaintea marilor sărbători – sărbătoarea Paștilor, sărbătoarea corturilor etc.[1] –, posteau și în alte zile. Așadar, atunci când în Israel invadau omizile, care mâncau toată verdeața, apoi veneau lăcustele, care mâncau tot ce rămăsese[2], Proorocul Ioil i-a pus pe israeliteni să postească. „Postiți un post al sfințeniei, vestiți o prăznuire, pe bătrâni și pe toți cei ce locuiesc pământul adunați-i în casa Domnului, Dumnezeului vostru și strigați cu tot dinadinsul către Domnul."[3] Și de fiecare dată când

[1] *Isaia* 58, 3-7 și *II Paralipomena* 30, 21-22.
[2] *Ioil* 1, 4.
[3] *Ioil* 1, 14.

asupra lui Israel cădea vreo încercare, însoțeau rugăciunea cu postul[1].

Acest post ținut în situații speciale a fost introdus și în Noul Testament. Astfel, creștinii, când mergeau spre martiriu „de cu seara rămâneau deplin nemâncați și nebăuți. Așteptau astfel sabia postind"[2]. Posteau și atunci când urmau să se boteze. „Înainte de botez, postea și cel ce se boteza și cel ce boteza și cei care erau în putere."[3] Posteau și atunci când era vorba să primească o anume slujire în Biserică. Sfântul Apostol Pavel, înainte de a începe lucrarea sa misionară, a fugit în pustiul Arabiei[4] și s-a rugat. Atunci când creștinii din Antiohia l-au trimis pe Varnava la neamuri, „postind și rugându-se și-au pus mâinile peste ei și i-au lăsat să plece"[5]. Posteau și pentru a-și întări rugăciunea. „...ea nu se depărta de templu, noaptea și ziua slujind în post și rugăciuni."[6]

---

[1] *Ieremia* 43, 9; *II Paralipomena* 20, 3-4 și *II Ezdra* 8, 21.

[2] Ava Isaac Sirul, Cuvântul 85, p. 424.

[3] *Învățătura Apostolilor* XXII, cap. VII, 4.

[4] *Galateni* 1, 17-18.

[5] *Faptele Apostolilor* 13, 3.

[6] *Luca* 2, 37.

Fiecare creștin luptător, când are un motiv, postește în plus. „Am postit o săptămână, n-am băut nici apă. Dumnezeu mi-a ascultat rugăciunea și mi-a dăruit de la copiii mei nepoți", mi-a spus o bătrână evlavioasă.

Postul și Sfânta Împărtășanie

Dacă țineau post special ori pentru botez, ori pentru a primi o oarecare slujire, ori din alt motiv, cu atât mai mult posteau atunci când se împărtășeau, și asta din motivul învederat că postul curățește sufletul de păcate[1]. „Prin post fiind curățiți, se șterg păcatele noastre"[2], căci nimeni nu este fără de păcat.

Deja din secolul al IV-lea „condițiile de bază pentru Sfânta Împărtășanie erau pocăința și postul, cercetarea duhovnicească și spovedania"[3]. Posturile Crăciunului, Sfinților Apostoli și Adormirii Maicii Domnului erau la început

---

[1] Vezi mai multe în capitolul *Postul și rugăciunea.*

[2] *Triodul,* Luni în săptămâna brânzei, la Vecernie.

[3] Vlasios Feidas, Profesor la Universitatea din Atena, *Istorie bisericească,* vol. II, Atena, 1994, p. 910.

de șapte zile[1], „mai ales ca pregătire duhovnicească pentru dumnezeiasca Împărtășanie”[2]. Ceea ce înseamnă că, dacă voiau să se împărtășească în afara perioadelor de post, posteau o săptămână, lucru care se păstrează până astăzi în bisericile din România, Bulgaria și Serbia. La noi (în Grecia) s-a păstrat până în jurul anului 1970, după care lucrurile s-au schimbat.[3] Pe această îndelungă tradiție panortodoxă s-a bazat și hotărârea Sinodului panortodox din Creta 2016, ca: „Înaintea dumnezeieștii împărtășiri să se țină post de trei sau mai multe zile, în funcție de evlavia credincioșilor.” Argumentul că în Biserica primară se împărtășeau zilnic fără post este pe deplin nefondat, și iată de ce:

Toți cei care erau curați de păcate se împărtășeau o dată pe săptămână, duminică dimineața.[4] Alții erau îndepărtați de Biserică, rămânând neîmpărtășiți. Conștientizăm noi asta?

---

[1] *Enciclică către cei de sub Tronul Antiohiei, clerici și laici,* Patriarhul Antiohiei Theodoros Valsamonos, P.G. 138, 943-944.

[2] Vlasios Feidas, *op. cit.*, p. 963.

[3] Vezi mai multe în capitolul *Părinții noștri și postul.*

[4] *Faptele Apostolilor* 20, 7; 20, 11 și *I Corinteni* 11, 20 și 16, 2.

În jurul secolului al II-lea, s-a făcut o oarecare iconomie, aceștia împărtășindu-se la sfârșitul vieții, iar după secolul al III-lea, se împărtășeau mai devreme, urmând un canon aspru, cu plângere, îngenuncheri și altele[1]. Toți cei care cădeau în adulter, rămâneau în jur de patru ani îngenunchiați și plângând, afară din biserică, apoi rămâneau doi-trei ani sau mai mult în pronaos, apoi mai rămâneau o vreme în naos, fără să se împărtășească.[2] Departe de ceea ce se întâmplă astăzi! Mai multe în cartea *Cum și când ne împărtășim.*[3]

[1] Canoanele XI și XIII ale Primului Sinod ecumenic.

[2] Canonul LVII al Sfântului Vasile cel Mare.

[3] *Cum și când ne împărtășim. Învățătura Sfântului Ioan Gură de Aur*, Arhim. Vasilios Bacoianis, Editura de Suflet, București, 2017.

9.
Postul bineplăcut lui Dumnezeu

Postești? Cum îl abordezi pe cel care nu postește? Cu superioritate, așa cum l-a abordat fariseul pe vameșul cel păcătos (*Luca* 18, 11)? Adică, nu cumva spui și tu: „Eu nu sunt ca păcătosul acela care nu postește!"? Dacă da, atunci poți să nu mănânci carne, însă mănânci carnea fratelui tău.[1] „Începutul căii celei bune este a face dreptate, căci ea e primită de Dumnezeu mai mult decât a-I aduce jertfe."[2]

Dumnezeu i-a numit pe conducătorii iudeilor „domni ai Sodomei", iar pe popor, „popor al Gomorei" (*Isaia* 1, 10). Acuze foarte grele, însă spu-

[1] Sf. Vasile cel Mare, *Despre post*, 1, P.G. 31-181.
[2] *Pilde* 16, 7.

se de Dumnezeu, deoarece și poporul și conducătorii erau afundați în nedreptate, în exploatarea și sfidarea celorlalți. însă posteau! Era posibil ca postul lor, oricât de greu ar fi fost, să fie primit de Dumnezeu? „De ce am postit noi, dacă Tu nu ai văzut? De ce ne-am umilit noi sufletele, dacă Tu n-ai știut? Nu, în zilele voastre de post, vă faceți voile voastre și îi înțepați pe cei ce sunt în puterea voastră. Dacă postiți pentru certuri și judecăți și-l bateți cu pumnul pe cel obidit, de ce-Mi aduceți Mie postul așa cum o faceți astăzi, ca vocea voastră să se audă strigând? Nu postul acesta l-am ales Eu, nici o astfel de zi, în care omul să-și necăjească sufletul. Chiar dacă-ți vei îndoi gâtul ca un cârlig și chiar dacă ai pune sub tine sac și cenușă, nici chiar așa nu puteți pretinde că postul vostru e primit. Nu astfel de post am ales Eu, zice Domnul. Ci tu dezleagă orice legătură a nedreptății.”[1]

Așadar, oricât de aspru ar fi postul, dacă nu postim corect, nu doar că nu ne va ajuta să creștem duhovnicește și să ne apropiem de Dumnezeu, ci

[1] *Isaia* 58, 3-6.

suntem în pericol, având răutate în inimile noastre, să ne demonizăm, „urâților demoni să ne asemănăm”.[1] „Mă găseam odată, din nevoie, în fața chiliei unui pustnic (povestește Sfântul Ioan Scărarul) și, pe cum stăteam eu afară, am auzit dinăuntru pe pustnici certându-se urât și cu furie, din cauza unuia care lipsea și care-i întristase. Ca niște potârnichi în cușcă, așa țipau, zici că acela era de față. Ceea ce i-am sfătuit, cu scop duhovnicesc, a fost să părăsească viața pustnicească, pentru a nu ajunge din oameni, demoni.”[2]

Iar aceștia erau pustnici, posteau aspru, făceau privegheri, ajunări și, în ciuda acestor lucruri, erau în pericol să devină demoni.

Cu smerenie

„Dacă doar trufia a fost capabilă să-l gonească pe Lucifer din Rai, să cercetăm dacă nu cumva numai smerenia este capabilă să ne introducă în Rai.”[3]

---

[1] *Triod*, miercuri în săptămâna brânzei, Laudele de la Utrenie.

[2] Cuv. Ioan Scărarul, *Scara*, Cuvântul VIII, „Despre nemâniere și blândețe”, 20, p.185.

[3] Idem, Cuvântul XXII, „Despre mândria cea fără de minte (fără stăpânire)”, 12, p. 278.

Un creștin îmbunătățit a murit, s-a dus în lumea de Sus și a bătut la poarta Raiului.

– Ce vrei?, l-a întrebat Sfântul Petru.

– Am făcut mult bine pe pământ. Am făcut-o și pe aia, și pe aia, și pe asta... Deschide-mi!

– Ești nevrednic. Pleacă de aici! – i-a răspuns cu răceală Sfântul Petru.

Creștinul a înghețat. S-a cercetat pe sine și a găsit și alte lucruri bune. A prins curaj și a revenit. A bătut din nou în poarta Raiului, dar a primit același răspuns. Atunci și-a venit în sine. A căzut la pământ și, plângând, i-a zis Sfântului Petru:

– Sunt un nenorocit! Ai milă de mine!

Atunci, Sfântul Petru i-a răspuns:

– Intră! De unii ca aceștia avem nevoie aici![1]

Domnul zice: „Când veți face toate cele poruncite vouă, să ziceți: Slugi netrebnice suntem, am făcut ceea ce eram datori să facem" (*Luca* 17, 10). Înțelesul este clar. Chiar de ne vom usca trupul cu postul, de ne vom da în foc și ne vom face cenușă, de nu vom face cu smerenie, nimic nu valorează!

---

[1] Spunea un cuvios părinte: „Fiule, crezi că Raiul este ca un staul, încât eu, ca un animal, să pot să ajung acolo?" Astfel sunt cei vrednici de Rai.

PARTEA A III-A.
CUM ȘI CÂND DEZLEGĂM POSTUL

1.
Părinții noștri și postul

Când Grecia s-a eliberat de jugul turcesc (1821), între discuțiile avute de părinții noștri în legătură cu elaborarea Constituției, s-a pus și problema postului. Adică, dacă ar trebui să se hotărască îndatorirea grecilor de a ține posturile cunoscute, lucru care arată că postul, chiar și în cercurile lumești, este considerat lege de netrecut. Da, strămoșii noștri – părinții, bunicii și ceilalți – priveau posturile Bisericii cu mult respect. De aceea, și în preajma alegerilor țineau postul cu asprime. „M-am spurcat", ziceau ei atunci când călcau postul.

„Mulți greci din insulă mâncau, între 1 și 15 august, numai fructe", scria

un iezuit francez, care vizitase insulele noastre în secolul al XIX-lea. Scriitorul american Henry Post, trecând prin țara noastră între 1827 și 1828, i-a văzut pe părinții noștri mâncând în Postul Mare legume și măsline. Niciunde nu văzuse post cu atâta lepădare de sine.[1] Aceeași experiență a avut-o și scriitorul danez Hans Christian Andersen, care a vizitat țara noastră în anul 1841. El scria: „Înainte de Paști, au un post mare și aspru, pe care nu-l încalcă. Țăranii trăiesc realmente doar cu pâine, ceapă și apă."[2] Nu aveau trup de fier, dar aveau voință de fier.

Acest respect față de post a fost viu până la sfârșitul secolului trecut. O rudă de-a mea a fost obligată să se însoare în Postul Crăciunului, în jurul anului 1940. La masa de nuntă, felul principal a fost tocană de legume din grădina proprie. „Când eram copil, la 14 ani (mi-a povestit, în anul 1970, un bătrân de 70 de ani), m-am îmbolnăvit grav, iar doctorul i-a spus mamei să mănânc carne. Era în timpul Postu-

[1] O vizită în Grecia și Constantinopol în anii 1827-1828.

[2] *A Poet's Bazaar. Pictures of Travel in Germany, Italy, Greece, and Orient*, https://books.google.gr.

lui Mare. Părinții au tăiat un ied. Am mâncat cât am avut eu nevoie, iar restul l-au aruncat în râu, deși nu prea aveau ce mânca."

Posteau și soldații care luptau, în 1940, în Munții Pindului. Un martor ocular, arhimandritul Haralambos Vasilopoulos, scrie în cartea sa: „Cel mai important este că postul era ținut de mulți ostași, în ciuda greutăților, mai mult uneori și decât monahii aghioriți. Îmi spunea un luptător din prima linie: în timpul retragerii, cu ajutorul lui Hristos și al Maicii Domnului, am ținut tot Postul Mare. Am mâncat numai pâine neagră de secară și câteva stafide, cât puteai ține în palmă." „În Săptămâna Mare, când s-a petrecut retragerea, soldații, în ciuda întregii situații grele, a nesomnului, a epuizării, a faptului că se retrăgeau fără muniție, au postit și au petrecut zilele acelea ca niște asceți, cu pâine și apă. La popotă aveau brânză uscată și conserve, dar nimeni nu voia să le vadă."[1]

În Vinerea Mare, luau puțină arsură și o amestecau cu oțet și asta era

[1] Arhim. Haralambos Vasilopoulos, *Minunea grecilor în anii '40*, Ed. Ortodoxos Typos, Atena, 1980, pp. 126-127.

mâncarea lor. Când în sat se întâmpla vreo nenorocire, se uscau grânele sau apărea vreo epidemie etc., posteau o săptămână. Făceau Liturghie și Dumnezeu făcea o minune. De fiecare dată când murea vreun apropiat, posteau patruzeci de zile pentru sufletul lui, în special în Epir, exprimându-și astfel dragostea cu durere față de cel mort. De fiecare dată când se împărtășeau, se lipseau o săptămână de pește, de brânzeturi și de carne. Chiar și astăzi, cei vârstnici întreabă: „Dacă mâncăm pește de Florii, ne putem împărtăși în Joia Mare?" Se opreau, de asemenea, trei zile și de la ulei, pentru a se împărtăși. „Bunicul meu, când voia să se împărtășească, trei zile nu bea nici apă", mi-a spus un monah din Sfântul Munte, de la Mănăstirea Dochiariu.

Această perioadă de trei zile fără ulei înaintea Sfintei Împărtășanii era o lege de netrecut. Pe 23 august mergeau pe jos, timp de 15-18 ore, la mănăstire, pentru a se închina la icoana Maicii Domnului. În timpul acestei călătorii obositoare, urcau un munte foarte înalt, însă obiceiul era să nu dezlege nici măcar la ulei. Nu dezlegau ulei nici pentru copiii pe ca-

re-i luau în acest pelerinaj obositor. Ajunși la mănăstire, participau la Liturghie, fără să le treacă prin cap să se împărtășească, pentru că nu postiseră trei zile fără ulei. „Părinte, dacă am băut ceai marți după-amiaza, se face să ne împărtășim miercuri după-amiaza, la Liturghia Darurilor mai înainte sfințite?", întrebau, în urmă cu ceva ani, unii creștini, la Mănăstirea Nikopoleos. Un astfel de respect aveau față de Trupul și Sângele Domnului. Exagerări? Da. Dar numai pentru vremea noastră, care ne vestește epoca lui antihrist.

2.
Atunci când ești invitat la masă

Cârciumarul îl iubește pe bețiv, dar de ginere nu-l vrea (proverb popular).

În *Viețile Sfinților* citim că atunci când monahii primeau oaspeți, chiar în zi de post, dezlegau postul.[1] Însă ce însemna asta? Mâncau ulei, ouă, carne? Să nu judecăm pe alții după măsurile noastre! Asta înseamnă că, în loc să mănânce mâncare uscată, după 3 după-amiaza, o mâncau un pic mai devreme. Poate chiar puneau ceva fasole sau linte, însă doar atât. Iar vizitatorii călătoreau pe jos.[2]

---

[1] *Pateric*, Ava Moise, 5 și Ava Casian, 1.

[2] Deci, cuvântul care spune că cel bolnav și cel călător nu are păcat nu este valabil aici. Sfântul Vasile cel Mare spune clar: Călătorilor postul le este bun prieten. El face trupul mai ușor

Este vineri și cineva te cheamă la o masă pregătită cu mâncăruri deosebite. Ce să faci? Îți zici: „Lasă, că mănânc astăzi și postesc într-o altă zi." Desigur, e bine să postești și în altă zi, dar acest post nu răscumpără postul de vineri, deoarece vineri S-a răstignit Hristos.

Ne poate veni în minte și cuvântul Domnului: atunci când postim, să nu arătăm, așa încât să nu vadă oamenii că postim (*Matei* 6, 17). Creștinul nu postește pentru a-l vedea lumea, ci pentru a-l vedea Dumnezeu. Între timp, cei din jur, care s-au aruncat deja pe mâncare, îl presează: „Hai, mănâncă! Păcatul să fie al meu!" – adică el să mănânce și ceilalți să-și asume păcatul! Dacă le zicem: *Sunt vegetarian,* sau: *Fac greva foamei,* îi vom uimi, îi vom face să ne invidieze, însă postul îi deranjează, deoarece le amintește de Biserică și de pocăință. „Să mănânc, oare, ca să nu-i pun într-o situație neplăcută?", ne problematizăm, ca oaspeți. De fapt, într-o situație neplăcută îi e pântecele!

și mai rezistent (*Despre post,* B, P.G. 31-185). De altfel, astăzi nici nu mai există călători pe jos precum erau în vremurile mai vechi.

Se mai poate – vai! – întâmpla și altceva: să se simtă complexat că e creștin. În loc să aibă ceilalți complexul că trăiesc în păcat și că nu știu ce se întâmplă cu ei, e complexat cel care crede în Hristos. În loc să fie complexați cei care sfidează legea lui Dumnezeu, să fie complexat cel care este chemat să o țină. Și, ca să arate că nu are nici o problemă, se aruncă pe mâncat, așa, ca să le câștige acelora bunăvoința![1]

Însă cei care trăiesc în întuneric, atunci când se găsesc în fața unui creștin, vor să vadă înainte de orice o viață superioară vieții lor, și-n cuvinte, și-n fapte. Când creștinul se dedă la mâncare și la băutură, le face o favoare neașteptată, pentru că nimeni nu vrea să aibă de model un creștin gurmand, mâncăcios. Poate cu gura lor să-i spună: „Bine faci că mă-

[1] Și-n vremea Sfântului Ioan Gură de Aur existau astfel de creștini slabi, iar sfântul îi certa pentru cugetul lor stricat. „Până când vom cere laude de la gândaci și țânțari? Până când să ne învârtim în cele de jos? Până când, la urma urmei, ne vom însoți cu lacomii și gurmanzii? Aceștia știu să se întreacă numai în lăcomie, în beții și-n viață ușoară. În virtuți, nici în visele lor." *Omilie la Evanghelia după Ioan*, LXXVI, P.G. 59-414.

nânci!", însă în adâncul lor, în inima lor, îl desconsideră.

Dimpotrivă, pe creștinul care insistă în principiile sale îl acceptă chiar și necredincioșii. „Nu ne temem de creștini în general, ci de creștinii care inspiră respect, aceștia ne fac pagubă", spuneau conducătorii Uniunii Sovietice în timpul ateismului.

Virtutea înmoaie oasele.

3.
Dezlegarea la ulei și la pește

La sărbătorile sfinților, se face dezlegare la ulei sau, în alte sărbători, chiar și la pește. Însă aceasta nu s-a petrecut de la început. Până în secolul al XII-lea, existau două tipice sau două tradiții.

Prima spunea că la pomenirea sfinților ne oprim din lucrul nostru, făcând și dezlegare la ulei sau la pește, iar cealaltă tradiție rândуia doar odihna. Se bazau pe Canonul LXIX al Sfinților Apostoli, care permite relaxarea postului doar în situații de boală.

S-a creat o tulburare între creștini, lucru care a fost preluat și în Sfântul Munte. Monahii aghioriți au trimis o

epistolă Patriarhului Nicolae al III-lea de Constantinopol, întrebând referitor la acest subiect. Iar patriarhul, bazându-se pe Canonul LXIX al Sfinților Apostoli, le-a răspuns că postul se dezleagă în situațiile de boală, în timp ce de sărbători avem doar odihna.

Mai târziu, s-a împământenit să se facă dezlegare la ulei sau la pește și la pomenirile sfinților.

Dezlegarea la ulei

În toate zilele de pomenire a sfinților mari și a mucenicilor se permite dezlegarea la ulei și vin. Singura excepție este pomenirea Sfântului Ioan Botezătorul, 29 august, pentru a cinsti moartea nedreaptă a acestui corifeu al Bisericii noastre.

De asemenea, există anumite tipice locale, care hotărăsc dezlegarea la ulei și în miercurile și vinerile de peste an, până la Odovaniile praznicelor Bobotezei, întâmpinării Domnului, înălțării și Adormirii Maicii Domnului. E nevoie? De vreme ce până la Odovanie trăim bisericește atmosfera acelor sărbători, nu este o greșeală dezlegarea la ulei. „Până la odovania

sărbătorii, dezlegăm la ulei și vin", scrie în *Tipicul* Sfântului Sava[1], la praznicul înălțării Sfintei Cruci (în Rusia se face dezlegare la toate). De asemenea, dezlegare la ulei se face în toate miercurile și vinerile Penticostarului.[2]

Dezlegarea la pește

La praznicele împărătești care cad în perioadele de post, precum Schimbarea la Față, Bunavestire sau Floriile, se face dezlegare și la pește. Dacă aceste praznice ar fi căzut miercuri sau vineri în afara perioadelor de post, am fi avut dezlegări la toate.

Dezlegare la pește se face la praznicele Sfântului Ioan Botezătorul, 7 ianuarie și 24 iunie, la pomenirea Sfinților Apostoli, 29 iunie, în praznicele închinate Maicii Domnului: Nașterea, 8 septembrie, și Intrarea în Biserică, 21 noiembrie, Întâmpinarea Domnului, 2 februarie, și Adormirea Maicii Domnului, 15 august, care este și cea mai înaltă prăznuire a sa.

---

[1] *Tipic* în anul 1528, în *Tipicul* Sfântului Sava, Ed. Sfintei Mănăstiri Tatarnis, note la cap. al XII-lea, p. 139.

[2] Cuv. Teodor Studitul, *Învățătură*..., P.G. 99-1700.

De observat că nici în această cea mai înaltă sărbătoare, a Adormirii Maicii Domnului, nu se permite dezlegare la toate, și asta pentru a nu uita de răstignirea Domnului. Gândiți-vă, deci, cât păcătuim atunci când fără motiv dezlegăm singuri miercurile și vinerile!

4.
Dezlegarea la toate

La praznicele împărătești din afara perioadelor de post se permite dezlegare la toate, după cuvântul Domnului: „Pot oare nuntașii să se întristeze câtă vreme mirele este cu ei?" (*Matei* 9, 15).

Însă exista o problemă legată de praznicul Bobotezei. Până prin secolul al IV-lea, Crăciunul și Boboteaza se prăznuiau odată. Când s-au despărțit, s-a ridicat problema dacă ar trebui în afară de praznicul Nașterii Domnului să se facă dezlegare la toate și pentru praznicul Bobotezei. Și aici au fost două păreri.

Prima: dezlegare la toate se face numai la praznicul Nașterii Domnului, în timp ce la praznicul Bobotezei se face numai dezlegare la pește. Iar

cealaltă: de vreme ce și Boboteaza este praznic împărătesc, ar trebui și aceasta să aibă dezlegare la toate.[1]

Tema a ajuns la mănăstirile din Sfântul Munte și, în epistola trimisă de monahii aghioriți Patriarhului Nicolae al III-lea, l-au întrebat și despre aceasta. Iar patriarhul le-a răspuns că dacă praznicul Bobotezei cade miercuri sau vineri, dezlegarea la ulei și pește este suficientă, deoarece ziua precedentă este ajunare deplină sau cel mult mâncare uscată, și ziua praznicului, dezlegare la pește. „Este îndeajuns ca în aceste zile în care postul este rânduit de Canonul LXIX al Sfinților Apostoli, să folosim ulei și pește, iar carnea și brânza să nu le mâncăm, ca să nu ajungem la lăcomie, încălcând porunca apostolică, căci «Împărăția lui Dumnezeu nu este mâncare sau băutură».”[2]

Într-un târziu, s-a generalizat dezlegarea la toate.

La praznicul înjumătățirii[3] se face dezlegare la pește, însă este vorba

[1] Cuv. Teodor Studitul, *op. cit.*, P.G. 99-1697.

[2] *Varium note*, P.G. 1-906.

[3] Se prăznuiește prezența lui Hristos la sărbătoarea evreiască a corturilor din timpul celui de-al treilea an al lucrării Sale publice (vezi mai

de un praznic împărătesc, care cade în perioada luminată a Penticostarului și, deci, ar trebui să se facă dezlegare la toate și, pentru motivul dat, nu poate să fie pus la același nivel cu praznicele sfinților, unde se face dezlegare la pește. Cuviosul Teodor Studitul sfătuiește să se facă dezlegare la toate.[1]

Dezlegare la toate se permite și în Odovania Paștelui, care se face în zi de miercuri. Dacă ar fi fost într-o miercuri sau vineri obișnuită a Penticostarului, se permitea dezlegare la ulei sau la pește.[2] Pentru Odovania Paștelui, cei mai mulți dintre preoți sfătuiesc dezlegare la toate.

Dezlegări săptămânale

În săptămânile Paștilor (Săptămâna Luminată și a Penticostarului) se face dezlegare la toate.[3] La fel se făcea și în săptămâna de după Nașterea Domnului, adică până la Odovania de

---

multe în cartea *Istoria și teologia sărbătorilor mari*, Ed. Tabor, 2017, p. 160).

[1] Cuv. Teodor Studitul, *Învățătură...*, P.G. 99-1701.

[2] *Ibidem*, P.G. 99-1700.

[3] *Ibidem*, P.G. 99-1701.

pe 31 decembrie se făcea dezlegare la toate.[1] Însă, când, în secolul al IX-lea, s-a rânduit sărbătoarea împărătească a Tăierii împrejur (1 ianuarie), dezlegarea a fost prelungită până în ajunul Bobotezei.

Dezlegare la toate se face în prima săptămână a Triodului. Aceasta a fost o reacție a Bisericii la gândurile hulitoare ale episcopului armenilor, Petru.[2]

Dezlegare la toate în afară de carne „în amintirea rânduielii monahale și în chipul noii viețuiri curate"[3] se face și în ultima săptămână a Triodului, ca împotrivire la credința iacobiților și tetradiților.[4]

[1] *Ibidem*, P.G. 99-1697.
[2] *Ibidem*, P.G. 99, 1697-1700.
[3] *Ibidem*.
[4] *Ibidem*.

5.
Bolnavii

Conform Canonului LXIX apostolic, singurul motiv pentru care creștinul, preot sau laic, poate dezlega postul este boala. Pentru că ceea ce ar face postul (smerirea trupului) o face singură boala. „Nu trupul îl omorâm, ci patimile", spuneau Părinții Bisericii.[1]

E de mare importanță cum dezleagă cel bolnav postul. Dacă îl dezleagă cu suflet întristat pentru neputința de a posti, Dumnezeu poate socoti această întristare ca post.[2] Atunci când inima suferă, pentru că trupul nu se poate osteni cu virtutea, această tristețe răscumpără toată osteneala trupească.[3]

---

[1] *Pateric*, Ava Pimen.
[2] *Pateric*, Ava Aio.
[3] Ava Isaac Sirul, Cuvântul 47, p. 248.

Deci ce dezlegare trebuie să facă un bolnav?

Depinde și de cum postește, dar depinde și de felul bolii sale. Dacă postind dezleagă la ulei, atunci va avea nevoie să mănânce ceva mai mult decât ulei. Dacă postind nu dezleagă la ulei, atunci se va folosi să dezlege doar uleiul.

Mai demult, când postul însemna mâncare uscată, bolnavul dezlega la ulei. „Cel ce, bolnav fiind, mănâncă ulei, își păstrează dreptatea."[1] Și dezleagă după-amiaza, adică până atunci rămânea nemâncat. Și trebuia să dezlege cu măsură, altfel cădea sub canon. „Totuși, aceștia să nu necinstească înfrânarea de toată ziua cu neînfrânarea de seară, căci aceasta făcând, se vor pedepsi."[2] Dacă era grav bolnav și era pe sfârșite, cel mai mult putea dezlega la pește. „Carne, ouă, brânză

[1] Sf. Teofil al Alexandriei, „Răspunsuri", 1, în *Pidalion*, Ed. Steasteros, 1982, p. 670. Această asprime a sfintelor canoane ar putea să ne smintească, însă pe atunci postul era considerat leac pentru boală. „Cei bolnavi, zice Sfântul Vasile cel Mare, să primească izvorul sănătății" (*Despre post*, B, P.G. 31-193). Vechii monahi aghioriți, când se îmbolnăveau chiar și de tuberculoză, rămâneau trei zile nemâncați și se făceau bine.

[2] *Colecția Sfintelor Canoane*, Rali, Polti, vol. IV, p. 489.

luând, nu se va ierta și de și-ar da ultima suflare."[1]

Cei doi bani ai văduvei

Hristos nu i-a lăudat pe bogații care puneau mulți bani la templu, ci pe văduva care a pus doi bani, deoarece aceasta a pus tot ce avea (*Luca* 21, 1-4). Și nu i-a spus: „Ești săracă, mai bine ține banii să ai cu ce să trăiești", ci a lăudat-o în public. „Adevărat vă spun că această văduvă săracă a aruncat mai mult decât toți. Căci toți aceștia din prisosul lor au aruncat la daruri, aceasta însă din sărăcia ei a aruncat tot ce avea pentru viață" (*Luca* 21, 3-4).

Poate și noi suntem săraci în puterile noastre trupești, și în neputință de a ține în mod strict posturile. Dar să dăruim și noi Domnului cei doi bani ai văduvei. Să postim cât putem. Dacă de exemplu azi este miercuri, să flămânzim până la prânz, apoi să postim! Sau dacă e Postul Mare, să dezlegăm sâmbăta și duminica, iar în restul săptămânii să ținem cât putem.

„Fiecare își va lua plata după osteneala sa" (*I Corinteni* 3, 8). Adică pla-

[1] *Ibidem*, p. 487.

ta noastră nu va fi după cât am postit, ci după cât am suferit. „Tu, care postești douăzeci și două de zile vei avea aceeași plată cu acel pustnic care a postit două zile, pentru că el suferă", i-a spus Domnul cuviosului Paisie cel Mare.[1]

„Orice faptă, oricât de mică ar fi, săvârșită cu osteneală pentru Hristos, *cântărește* mai mult ca o faptă mare săvârșită fără efort."[2]

[1] *Marele Sinaxa...*, Atena, 1985, p. 263.
[2] *Everghetinos*, Ava Isaac Sirul, în vol. B, 13, cap. 5.

PARTEA A IV-A.
FOLOASELE POSTULUI

1.
„Miere din stâncă"

Miere din stâncă (*Psalmii* 80, 16), așa numea David apa care a ieșit din piatră și i-a adăpat pe israeliți când erau în pustiu (*Numerii* 20, 1-11). Nu, nu voia să spună că apa devenise miere, ci că, de vreme ce totul era uscat și ei erau lipsiți de apă, în clipa în care au băut, au simțit-o dulce ca mierea, ceea ce înseamnă că, pentru a prețui ceva, trebuie să fii lipsit de acel lucru. Altfel, ajungi să ți se facă și silă.

Să presupunem că mănânci în fiecare zi carne, ouă, brânză, multe lucruri deosebit de gustoase. Câtă vreme le mesteci în gură, te bucuri de ele. Însă din clipa în care pleacă din gură și coboară în stomac și, de acolo, în

intestine, s-a terminat plăcerea. Gustul plăcut, aromele deosebite au ținut puțin. Și nu este numai asta.

Mâncând în fiecare zi aceleași mâncăruri gustoase, vine clipa în care te obișnuiești cu ele și nu mai au gust deosebit, sfârșind prin a-ți părea dezgustătoare. Mana din cer era dulce ca mierea, însă poporul israelit, după ce s-a obișnuit cu ea, s-a scârbit de ea (*Numerii* 11, 8-10).

„Ducă-se, să piară bunăstarea!", era una dintre lozincile pe care le strigau studenții francezi în mai 1968 și continuau: „Noi vrem viață!" Asemănător cu ceea ce scriau pe ziduri unii huligani: „Există viață înainte de moarte?" „Murim la 17 ani și ne îngropați la 70", vrând să spună că atunci când guști din toate plăcerile și nu mai ai nimic mai bun de gustat, trăiești fără speranță. „Mai bine un sfârșit urât decât o viață urâtă, fără speranță", a scris un tânăr puțin înainte de a se sinucide. Gustul plăcerilor aduce nefericirea.[1]

[1] Franța, o țară cu un înalt grad de bunăstare, are cea mai mare rată de sinucidere în rândul tinerilor, 12.000 în fiecare an. Recorduri de sinucideri se întâlnesc și în țările nordice ale Europei, cunoscute pentru condițiile de viață deosebite, iar Islanda și Danemarca ocupă primele

Dimpotrivă, lipsurile aduc speranță, deoarece aștepți să te bucuri de ceea ce ești acum lipsit. Trăiești cu speranța în ceva mai bun. Dacă mergi în Africa și-i dai unui copilaș o bomboană, ți-o va smulge din mână și o va mânca imediat, țopăind de bucurie, pentru că el trăiește permanent în lipsă. Tu, care nu știi ce înseamnă lipsurile, mănânci carnea cu aceeași bucurie cu care mănâncă bomboana acel copil flămând?

Biserica noastră, cu posturile dese îi face pe creștini să se bucure de mâncărurile gustoase tocmai datorită faptului că îi lipsesc de ele o perioadă. „Mama, ce bun e oul, ce bună e brânza!", spuneau copiii dintr-o familie în ziua de Paști, după ce postiseră tot Postul Mare. „Așa cum setea face apa dulce, așa și postul face mâncarea gustoasă. De orice ești lipsit, te bucuri după ce-ai dobândit."[1]

„Fericirea este o scară pe care nu poți urca cu mâinile în buzunar" (proverb popular).

---

locuri în folosirea medicamentelor antidepresive (Ziarul *To Vima*, 2 februarie 2014, p. 31).

[1] Sf. Vasile cel Mare, *Despre post*, A, P.G. 31-176.

2.
Postul, mama sănătății

Mamă a sănătății, numește Sfântul Vasile cel Mare postul și sigur așa este.[1]

Posturile Bisericii Ortodoxe sunt garanție a sănătății nu numai legat de felurile de mâncare permise, ci și de când, cât și pe ce durată e permisă folosirea lor. Profesorul Antonie Kafatos scrie următoarele: „O rețetă simplă pentru ameliorarea stării de sănătate, pentru a micșora riscul bolilor contemporane, este să urmezi posturile Bisericii Ortodoxe. Dacă vreți să vă îmbunătățiți sănătatea, postiți, chiar dacă nu vă aveți prea bine cu religia!"

„Toate concluziile studiilor științifice îndelungate publicate în reviste de specialitate internaționale prezintă

[1] *Ibidem*, p. 173.

sfaturi de dietă care converg cu cele hotărâte și învățate de credința ortodoxă de acum și dintotdeauna."

„Hrana vegetală rânduită pentru două zile ale săptămânii, miercuri și vineri, are o mare valoare pentru scăderea colesterolului și prevenirea infarctului și a anumitor forme de cancer."[1]

Și profesorul Pavlos Toutouzas spunea în cuvântarea pe care a ținut-o în Serres în anul 2005: „Dacă vreți să fiți sănătoși, nu mâncați nici cu ulei miercuri și vineri, și, dacă puteți, nici luni."

Și copiii pot posti. Protoiereul Vasilios Voloudakis, după cum singur povestește, și-a pus copiii să postească de la vârsta de un an. De la trei ani, posteau și de ulei, deși trăiau în centrul Atenei.[2] Și femeile însărcinate care nu au probleme de sănătate pot să țină cu strictețe posturile Bisericii Ortodoxe; cunoaștem astfel de cazuri.

Foamea și sănătatea

Profesorul japonez Yoshinori Ohsumi a primit Premiul Nobel pentru medicină în 2016. Motivul? A dovedit

[1] Ziarul *To Vima* din 12 martie 1989.

[2] Protoiereu Vasilios E. Voloudakis, *Calea postului*, Ed. Ipakoi, 1995, pp. 68-69.

că foamea este cel mai bun medicament pentru sănătatea trupului.

Când îngheață afară și nu ai căldură în casă, explică profesorul Norbert Lista, pentru a te încălzi, vei arde orice lucru nefolositor. Ceva similar face și trupul nostru atunci când îi e foame, timp de minim 15-16 ore. „Celulele noastre încep să identifice viruși, bacterii sau celule bolnave ori distruse și să le folosească drept combustibil. Este ocazia organismului de a se debarasa de orice este nefolositor"[1] – lucru care înseamnă că uneori e mai bine să rămânem pe deplin nemâncați decât să mâncăm.

Și când Biserica spune *post*, vrea să spună deplina ajunare ori mâncare uscată. De aceea și Postul Mare începe cu cele trei zile, adică de Duminica lăsării secului de brânză, seara, până seara de miercuri, creștinii (cei care pot) nu mănâncă nimic, nu beau nici apă; lucru dureros, însă folositor.

„Mă găseam – îmi povestea un doctor – la un congres de medicină în Atena. Toți doctorii subliniau în certările lor cât de periculos este pentru sănătate abuzul de carne, însă, la

[1] În ziarul *To Vima*, *Autofagia vindecă toate.*

prânz, pe cei mai mulți i-am văzut mâncând carne."

Înfrânarea nu este atât o problemă de cunoaștere, cât o problemă de stăpânire de sine.

3.
Împărăteasa virtuților

Să presupunem că astăzi este miercuri. Dimineața, înainte să mergi la muncă, vrei să mănânci ceva. Pe masă sunt: lapte, ouă, dar și lucruri de post: ceva semințe, fructe și altele. Și știi foarte bine că nici dacă mănânci doar semințe sau celelalte, nu vei muri și nici dacă vei mânca brânză, ouă, nu vei ajunge nemuritor. Deci, ce vei face? Depinde de puterea ta.

„Când vede hogea o halva uită de Coran", spune un proverb. Desigur, nu halvaua era de vină pentru faptul că hogea și-a uitat Coranul, ci de vină era neputința lui de a se împotrivi gustului. Dacă și tu în zi de miercuri dezlegi postul, arăți că ai o voință slabă. Mâncând mâncăruri gustoase,

o faci încă și mai slabă. Dacă faci la fel și la prânz și seara, slăbești și mai mult voința ta deja slăbită. Și dacă de fiecare dată, în zi de post, faci la fel, îți paralizezi voința, având ca rezultat faptul că nu te vei mai putea împotrivi păcatului (*III Macabei* 7, 11).

Însă dacă astăzi, miercuri, mănânci numai de post, nu doar arăți că ai voință, ci ți-o și întărești. Dacă faci la fel și la prânz și seara, îți întărești mai mult voința. Dacă faci la fel și vineri, și de fiecare dată când este post, atunci îți înmulțești voința.

Cu astfel de voință, ai condițiile de a te împotrivi păcatului, de a exersa în virtute și de a urca spre cer, ajungând înger pământean. „Îngerii sunt virtuoși nu pentru că nu au trup, ci pentru că au voință."[1]

Un duhovnic, pentru a arăta cât de important este postul în viața noastră, folosește parabola următoare: „Cineva călătorea călare pe măgarul său. Măgarul, la un moment dat, iese de pe drum. Călătorul ia toiagul și îl lovește, iar acesta revine pe drum. Mai târziu, măgarul, crezând că omul

[1] Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilie la Evanghelia după Ioan*, LXXV, P.G. 59, 409-410.

și-a pierdut bățul, a ieșit din nou de pe drum. Călărețul a început să-l lovească din nou cu bățul, așa că măgarul s-a reîntors pe cărare. La fel se întâmplă și cu trupul. Atunci când se abate de la calea lui Dumnezeu, trebuie să-l lovești cu postul."[1]

„Dacă vrei să te faci puternic la suflet, ostenește-ți trupul cu postul."[2] Asta e valabil pentru toate categoriile de oameni, însă în special pentru tineri, ale căror trupuri fierb, drept care și postul este numit *pedagog al tinereții*.[3]

[1] *Everghetinos*, vol. B, XXV, cap. 9, 14.
[2] Sf. Vasile cel Mare, *Despre post*, A, P.G. 31-180.
[3] *Ibidem*, P.G. 31-173.

4.
„Biruință asupra demonilor"[1]

„Se teme ca diavolul de tămâie", spune o vorbă din popor. Diavolul nu se teme însă de tămâia care se vinde în magazin, ci de aceea care se aduce jertfă Domnului, și tocmai pentru faptul că se aduce în dar Domnului. Același lucru e valabil și la post. Se teme de postul ținut în numele lui Hristos și nu de dietele pe care le țin unii pentru siluetă.

De vreme ce puterea diavolului stă în pântecele nostru (*Iov* 40, 16), atunci cel care-și înfrânează pântecele îl înfruntă pe diavol. Dacă deci vrem să îl învingem pe diavol, va trebui să înce-

[1] *Triod*, Utrenia Duminicii Lăsatului sec de brânză, *Slava* de la Laude.

pem cu pântecele nostru. „Când noi postim, și demonii tremură", spunea un creștin ortodox unui latin.[1] „David, atunci când s-a luptat cu leul, l-a apucat de gâtlej și l-a omorât" (*I Regi* 17, 34). Și noi, dacă ne vom înfrâna gâtlejul și pântecele, deci dacă vom fugi de iubirea de plăcere și de lăcomie, atunci, cu puterea lui Dumnezeu, îl vom învinge pe leul cel gânditor, adică pe diavol."[2] Și alt cuvânt: „Împăratul, când vrea să cucerească o cetate, taie apa și mâncarea. Atunci locuitorii, epuizați de foame, se vor preda dușmanului. La fel se întâmplă și cu patimile trupești. Când omul se ostenește cu postul, atunci vrăjmașii săi, patimile și demonii, fug din suflet."[3] „În deșert îndrăznesc demonii împotriva celui ce postește."[4]

Un duhovnic s-a rugat pentru un demonizat. „Acum, că m-ai scos din acest om, voi veni asupra ta", i-a zis

---

[1] Constantinos Yanakopoulos, *Bizanț și Apus*, Atena, p. 252.

[2] *Everghetinos*, Cuviosul Pimen, cap. VI, 4, în vol. IV, VI.

[3] *Everghetinos*, Cuviosul Ioan Colov, vol. II, XV, cap. VI, 2.

[4] Sf. Vasile cel Mare, *Despre post*, B, P.G. 31-185 și vezi și la *Triod*, Utrenia de Luni în Săptămâna brânzei, *Stihiră* la Laude.

demonul duhovnicului. „Vino, bucuros te primesc!" Iar demonul a intrat în călugăr. Din acea clipă, călugărul a început să postească și mai aspru. Mâncarea lui zilnică erau douăsprezece linguriță de semințe de finic. Urmarea: demonul nu a rezistat. „Ei, de ce pleci? Mai rămâi!", i-a spus duhovnicul. Demonul i-a răspuns: „Ție numai Dumnezeu poate să-ți facă ceva. Măcar de-ai dispărea!"[1]

Postul și rugăciunea

În războiul împotriva diavolului, prin post participă doar trupul, adică jumătate de om, și, cu toate acestea, diavolul poate fi înfrânt. Gândiți-vă acum, dacă în acest război va participa și sufletul, folosind ca armă rugăciunea. Document:

Cuviosul Paisie Aghioritul povestește că era Lăsata secului și, cum monahul Efrem se ruga noaptea, în chilia lui din Sfântul Munte, a auzit bubuituri și glasuri sălbatice. Era o ceată de demoni care se pregăteau să coboare în lume, în vederea carnavalului (la carnaval participă și demonii).

[1] *Everghetinos*, vol. II, XV, cap. VI, 1.

Ceata s-a înfuriat, deoarece erau împiedicați de ceva și nu puteau coborî la carnaval. Îi împiedica rugăciunea monahului Efrem. „Priviți, ziceau demonii, ce ni se întâmplă! Un monah uscățiv nu ne lasă să coborâm în lume!”[1] Tocmai pentru că era uscățiv le făcuse pagubă.

[1] Carnavalul se desfășoară de Lăsata secului și, desigur, nu întâmplător. Creștinii vechi, știind că Postul Mare înseamnă Golgota, cu puțin timp înaintea acestuia își îngăduiau distracții, mâncare și băutură pentru a se desfăta cu cele de care se vor lipsi în Postul Mare. Astăzi a rămas doar carnavalul, și ce carnaval!

5.
„Osândă a păcatului"

„Grăit-a postul, maica înțelepciunii, osândă a păcatului și apărător al pocăinței."[1]

Cuviosul Ioan Scărarul vorbește despre un părinte Ștefan, ascet care se nevoia în Muntele Sinai. Spre sfârșitul vieții sale a căzut în boală grea. Cu puțin înainte să moară s-au adunat în jurul lui frații, asceții din apropiere, pentru a-și lua rămas bun. În agonie, își mișca ochii în dreapta și-n stânga, parcă ar fi fost supus unei anchete.

Erau demonii care veniseră să-l deznădăjduiască acum, în ultimele lui clipe. Îl acuzau de diverse păcate, iar el, între altele, le răspundea: „Da, așa este, însă pentru aceea am postit

[1] *Triod, Stihiră* la Utrenia din lunea primei săptămâni a Postului Mare.

atâția ani."[1] Deci, a pus postul drept contragreutate a păcatelor făcute – lucru ce înseamnă că postul iartă păcatele (la fel și rugăciunea).

Când David și-a venit în sine după păcatul adulterului și uciderii, s-a dedat postului. Nu mânca nici ulei. Spunea: „Genunchii mei au slăbit de post. Carnea mi s-a ponosit de dorul uleiului" (*Psalmii* 108, 24). Mai apoi a avut „curajul" să-I spună lui Dumnezeu: „Vezi-mi smerenia și osteneala și treci cu vederea toate păcatele mele" (*Psalmii* 24, 18). „Nici o altă faptă nu determină atât de decisiv iertarea precum postul."[2] Ninivitenii au postit și au fost iertați, au fost izbăviți (Iona 3). Postul „pe Stăpânul îl împacă cu cei căzuți".[3]

Din acest motiv, iertarea păcatelor, sfintele canoane îl „obligă" pe preotul

---

[1] Sf. Ioan Scărarul, *Cuvântul VIII despre fericita întristare*, 50. Mai mult, ascetul Ștefan a spus altuia: „Asta da, într-adevăr, am făcut-o, dar am plâns și am slujit cu dragoste." Deci și slujirea cu dragoste iartă păcatele. Domnul Hristos i-a spus femeii păcătoase care-I spălase picioarele cu mir: „Iertate sunt păcatele ei cele multe, fiindcă mult a iubit" (*Luca* 7, 47).

[2] Sf. Grigorie Palama, *În timpul postului și rugăciunii*, 10.

[3] *Triod, Slava* la Laude de la Utrenia Duminicii lăsatului sec de carne.

duhovnic să dea canon celor păcătoși post aspru.[1] De aceea și „postul este începutul pocăinței".[2] Și de aceea, „pocăința fără post este stearpă".[3]

Deci, am judecat, ne-am înfuriat, l-am ignorat pe fratele nostru? Dacă vrem să fie iertate păcatele noastre (dacă nu vrem, e o altă temă), să ne aruncăm în lupta cea bună a postului. „Te voi învăța un fel pe care, dacă-l vei împlini, sigur vei reuși. Când îi vezi pe copiii tăi sau pe soția ta sau pe altcineva stăpânit de rău (deochi sau blestem), învață-i să se culce seara nemâncați."[4] Și „dacă Sfântul Ioan Botezătorul, care era atât de curat și mai strălucitor decât cerul, și mai înalt decât toți profeții, mai mare decât orice om de pe pământ, a făcut o nevoință așa de aspră, ce răspuns vom da noi, de vreme ce avem mulțime de păcate apăsătoare și ne predăm beției, mâncărurilor, făcându-ne pe noi pradă ușoară diavolului?"[5]

---

[1] Canonul 1 Laodiceea, 1 și 13 al Sfântului Ioan Postitorul.

[2] Sf. Vasile cel Mare, *Despre post*, B, P.G. 31-185.

[3] *Ibidem*, A, P.G. 31-168.

[4] Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilie la statui*, V, P.G. 49-67.

[5] Idem, *Omilie la Evanghelia după Matei*, I, P.G. 57-189.

6.
Calea spre Dumnezeu

Postul făcut cu smerenie deschide calea cunoașterii și experienței lui Dumnezeu, deoarece dărâmă zidurile patimilor care-l țin pe om departe de Dumnezeu, pentru că noi, creștinii, putem crede în Dumnezeu, dar nu avem și experiența prezenței Lui. Și una este credința în Dumnezeu, alta este cunoașterea, și alta este experiența lui Dumnezeu.

Știm că de punem mâna în foc, va arde. însă una este să știm și alta este s-o punem și să se ardă. Prima este credința, a doua cunoașterea și experiența. Ceva asemănător se petrece și cu apropierea de Hristos. Credem că El este viață, dar nu avem experiența vieții în El. Fără aceasta, suntem ca frunza galbenă în copac,

care la cea mai mică suflare de vânt cade și nu se mai ridică.

Această cunoaștere, experiența lui Hristos, se dobândește pășind pe calea cea strâmtă și apăsătoare a postului. Pentru că, dacă multa mâncare conduce la apostazie (*Deuteronomul* 32, 15), opusul mâncării, adică postul, conduce la cunoașterea de Dumnezeu. „Mama aduce pe lume cu durere rodul fericit al pântecelui. Tot așa, cu apăsarea pântecelui se naște în suflet rodul fericit al cunoașterii lui Dumnezeu și a tainelor Lui."[1] Prorocul Ilie „în Muntele Horeb, curățit prin post, L-a văzut pe Dumnezeu".[2] „Prin aceasta Moise s-a făcut convorbitor cu Ziditorul."[3] „Să curățim și noi prin post inimile și-L vom vedea pe Hristos."[4]

Dumnezeu l-a zidit pe om din două elemente aparent opuse, trup și suflet, dar n-a zidit doi oameni despărțiți, unul din suflet și altul din trup, ci l-a zidit pe om unit din suflet și

[1] Ava Isaac Sirul, Cuvântul 66, p. 33.

[2] *Triod, Cântarea a VIII-a,* Utrenia de luni în prima săptămână a Postului Mare.

[3] *Slava* la Laude de la Utrenia Duminicii lăsatului sec de brânză.

[4] *Triod, ibidem.*

trup, cu o singură și unică dispoziție sau înclinație sufletească și trupească: îndumnezeirea. Însă păcatul a intervenit în viața lui Adam și l-a tăiat în mijloc pe primul om. Au devenit, așa zicând, „doi oameni": omul duhovnicesc și omul trupesc, cu două dispoziții: una duhovnicească și una trupească.

Creștinul ortodox luptă stăruitor spre a-i uni în sinele său pe acești „doi oameni" despărțiți, pentru a deveni iarăși un singur om, așa cum a ieșit din „mâinile" Ziditorului.[1]

Primul cuvânt în această unire spre sfințire, spre desăvârșire, spre îndumnezeire îl are „tăișul" postului, deoarece „scoate din inimă toată răutatea".[2] Și astfel omul are condițiile de a se reîntâlni și a convorbi cu Dumnezeu precum o făcea și înainte de cădere. De aceea și postul, între altele, este „îndrăzneală către Dumnezeu".[3]

Însă toate aceste bunătăți cerești se dobândesc exclusiv de către creștinul

---

[1] Vezi mai multe la Sf. Diadoh al Foticeii, *Cuvânt ascetic* 25.

[2] *Triod, Cântarea la Laude*, de la Utrenia Duminicii lăsatului sec de brânză (A izgonirii lui Adam din Rai).

[3] *Ibidem*.

ortodox și niciodată de către cel de altă credință, deoarece numai ortodoxul are credința dreaptă, fundament al sfințeniei omenești. Cu alte cuvinte, oricât ar posti eterodoxul, nu va ajunge niciodată la desăvârșire. Dacă e valabil cuvântul: „Credința fără fapte este moartă" (*Iacov* 2, 16), este valabil și cuvântul: „Faptele fără dreapta credință sunt moarte". Așadar este imposibil să conducă la sfințenie. Doar Ortodoxia „scoate" sfinți.

7.
Sfinții și postul

Toți cei care s-au sfințit au început cu postul, dar au și continuat să postească până la moarte. Nici un sfânt nu a fost mâncăcios. Toți, întreaga lor viață, au fost postitori și flămânzi. Dar chiar și această puțină mâncare a lor o mâncau luptându-se cu păcătoasa plăcere pe care o simte fiecare om când își satisface instinctul foamei. Exemplu:

„Ava Pior mânca plimbându-se. Și când l-au întrebat: De ce faci așa?, le-a răspuns: Pentru a nu simți sufletul meu nici o bucurie trupească de la mâncare."[1] Cuviosul Acachie Aghioritul amesteca buruieni sălbatice, amare, ce-i erau mâncare zilnică, cu pra-

[1] *Pateric*, Ava Pior, Cuvântul 2.

ful pe care-l făcea singur sfărâmând pietre. Iar trupul lui a izvorât mai târziu mir...![1]

„Cu cât îți zdrobești trupul, cu atât va străluci sufletul"[2], primind de la Dumnezeu multe daruri. „Postul, privegherea, rugăciunea dobândesc daruri cerești", spune Biserica noastră la pomenirea sfinților cuvioși. „Știți pe vreun îmbuibat și desfătat să fi primit vreun dar?"[3]

Chiar dinainte de a se naște vestitul ascet al Bisericii noastre, Sfântul Ioan Botezătorul, Arhanghelul Gavriil l-a încredințat pe tatăl său că aceasta nu va gusta în viața lui vin sau altă băutură (*Luca* 1, 15), arătând măreția ascezei lui.

Mâncarea acestuia erau mierea sălbatică, care era acră, și lăcustele (*Matei* 3, 4), care erau amare. Le usca la soare, le făcea praf, pe care-l amesteca cu mierea sălbatică, și astfel mânca în fiecare zi. Adică mânca puțin, amar și acru. Gândiți-vă la grăsimea lui! Era numai piele și os. Și, mai mult decât

[1] Și Dumnezeu l-a preaslăvit. *Sinaxarul Bisericii Ortodoxe*, ed. a III-a, Atena, 1981, p. 220.

[2] Sf. Vasile cel Mare, *Despre post*, B, P.G. 31-183.

[3] *Ibidem*, A, P.G. 31-180.

atât, pe trupul său scheletic purta îmbrăcăminte făcută din păr de cămilă, peri ca niște ace. Dar era plin de Duhul Sfânt încă din pântecele mamei sale (*Luca* 1, 15).

Fiind plin de Duhul Sfânt, a făcut o asemenea nevoință. Pentru că desfătările trupești, oricât de nepăcătoase ar fi, nu se potrivesc cu Duhul Sfânt. „Din mâncărurile grase urcă fum mirositor, ca un nor întunecat, întunecând strălucirile ce vin în minte de la Duhul Sfânt"[1], de aceea și „cei ce sunt ai lui Hristos Iisus și-au răstignit trupul împreună cu patimile și cu poftele"[2].

[1] *Ibidem*, A, P.G. 31-180.
[2] *Galateni* 5, 24.

PARTEA A V-A.
CÂND NU POSTIM

1.
Zile sfinte

În Sfânta Scriptură, orice aparține lui Dumnezeu este numit sfânt. De exemplu, Iudeea, pământ ales de Dumnezeu, a devenit sfânt. „Iudeea a devenit locașul Său cel sfânt" (*Psalmii* 113, 2). Și o parte a templului, pentru că aparținea lui Dumnezeu, era numită tot sfântă: *sfânta*. „Casa Tatălui Meu", o numea Domnul (*Ioan* 2, 16).[1]

Zilele de post, deoarece sunt afierosite lui Dumnezeu, se numesc sfinte. De aceea sunt trăite cu un respect

[1] Și terenul care aparține templului sau bisericii (lui Dumnezeu) e considerat sfânt și e folosit cu respect. O bătrână din Mitropolia Patrei, doamna Atanasia, îmi spunea: „Într-o zi, caprele au intrat pe terenul bisericii și, câte au intrat păscând, au murit. Și deși erau moarte, stăteau drept în picioare. Zici că erau statui vii."

deosebit. Conform tipicului Bisericii noastre ortodoxe, când se luminează de ziuă în zi de post, nu mai este permisă unirea soților încă de cu noaptea, chiar dacă unii ar putea zice că relațiile soților sunt fără de păcat (*Evrei* 13, 4). Gândiți-vă cu cât mai mult suntem iresponsabili când, în zi de post, facem ceva imoral!

Sfântul și Marele Post era o perioadă deosebit de sfântă. În perioada bizantină, vornicul, dis-de-dimineață, în lunea primei săptămâni, urca în turnul cetății și striga în auzul întregului oraș: „În curăție și frică de Dumnezeu să săvârșim cucernicul și sfântul post al patruzecimii!"[1]

Creștinii se îngrijeau să se ferească de orice îndeletnicire lumească. Când unii mergeau la hipodrom, Sfântul Ioan Gură de Aur îi certa cu severitate: „Ați scos din sufletele voastre sfințenia marelui post și v-ați predat pe voi în plasa diavolului." La fel făcea atunci când unii, în zi de vineri, în afara Postului Mare, în loc să meargă la biserică pentru a asculta predica, mergeau la hipodrom. Le apunea

[1] Constantin Porfirogenetul, *Rânduieli împărătești* 11, 27.

direct că, de vor repeta aceasta, îi va lipsi de Sfânta Împărtășanie.[1]

Nu era permis, de asemenea, în timpul Postului Mare, să se meargă la băile publice să se spele, pe atunci neavând băi în casele lor. „M-am umplut de râie și nu mai rezist să stau nespălat", se plângeau creștinii Sfântului Ioan Gură de Aur.[2] Iar sfântul tăcea. Așa înțelegeau că Sfântul și Marele Post era o cruce zilnică, o Golgotă care ducea la înviere – lucruri de neînțeles pentru vremea noastră.

---

[1] Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilie către cei care ocupă biserica*, P.G. 56-268.

[2] Idem, *Omilie împotriva beților*, P.G. 50-433.

2.
Postul în zilele noastre

Ava Isaac Sirul spunea despre lumea din vremea sa: „Seamănă cu o desfrânată frumoasă care, prin provocările ei, îi atrage și-i stăpânește pe toți oamenii, chiar și pe cei care au părăsit lumea și au fugit în pustiu. Îi golește pe toți și astfel, goi, îi scoate din casele lor chiar în clipa morții. Ei, atunci vom înțelege cu toții că lumea asta este cu adevărat o lume a rătăcirii și a pierzaniei."[1]

Iar acea lume, față de a noastră, era o lume nevinovată, însă cuviosul o prezenta ca pe o desfrânată. Să ne gândim cu cât mai provocatoare este lumea de astăzi, cu reclamele, emisiunile televizate, internetul, cărțile, revistele,

[1] Ava Isaac Sirul, Cuvântul 85, p. 424.

ziarele, care satisfac orice mulțumește patimile, prima dintre ele fiind iubirea de plăcere. Cum poate un creștin ortodox, ce trăiește în această frumoasă desfrânată, să se pună contra iubirii de plăcere și să iubească postul?

Și ce va face? Va desconsidera rânduiala sfântă a postului pentru că trăiește într-o astfel de lume? Noe și Lot trăiau ca într-un bordel în lumea stricată de atunci, dar, datorită voinței lor, și-au păstrat verticalitatea ca niște voinici, deși au trăit înainte de Hristos, în întuneric adânc.

Chiar așa, același lucru îl putem face și astăzi (în cazul în care avem voință). Cu alte cuvinte, postul este imposibil pentru oamenii neputincioși, nu și pentru cei tari în voință. Oriunde există voință, cele grele devin ușoare, iar unde nu există, și cele ușoare par grele.

O doamnă îmi spunea: „Când am auzit de postul de patruzeci de zile, m-a apucat frica. Mi se părea ca un munte de mare. Dar m-am gândit: de ce alții pot să postească și eu nu pot? Ce au mai mult ca mine? Gata! Voi posti tot Postul Mare!" – ceea ce a și făcut. Când s-a terminat postul, mi-a spus mirată: „Eu am postit atâtea zi-

le? Nici nu-mi vine să cred! Ce ușor lucru este postul!" L-a făcut să pară ușor dispoziția ei bună, voința ei, inima ei cea bună. „E post până să-ți intre în cap, până să te hotărăști, până să o vrei cu adevărat", îmi spunea un bărbat care la 60 de ani a postit pentru prima dată întreg Postul Mare.

Și astăzi există creștini ortodocși aleși, de toate vârstele și de toate categoriile sociale, care, datorită voinței lor, se opun provocării acelei desfrânate frumoase și respectă legea postului. Se poate ca cei mai mulți dintre cei de astăzi să nu postească așa cum se postea mai demult (cu mâncare uscată), dar chiar și acest post al lor, cu dezlegare de ulei, pentru epoca tulburată în care trăim, este mare lucru, este jertfă pentru Domnul.

Există chiar, în ziua de astăzi, și creștini laici care țin postul auster tradițional. Ori mănâncă uscat, ori mănâncă mâncare gătită, dar fără ulei, așa cum fac și cei din mănăstiri azi și, cu siguranță, plata lor va fi multă în ceruri.

În sfârșit, astăzi toate sunt întinate, poluate: atmosfera, apa, mâncarea etc. Marile orașe sunt îmbâcsite și

de poluarea aerului, de noxe. Luând în seamă toate acestea, unii susțin că postul este un lucru imposibil pentru omul contemporan, lucru ce l-ar îmbolnăvi.

Însă, conform profesorului Iuri Nikolaev, specialist în nutriție, toate acestea sunt motive pentru ca omul să postească, ba chiar aspru, rămânând adică nemâncat, pentru că astfel elimină toxinele pe care le primește trupul său trăind într-un astfel de mediu poluat. Să postim deci cât mai aspru cu putință, fără să ne temem că postul ne va îmbolnăvi! Să ne temem doar de nesocotirea postului!

3.
„Asta este doar pentru călugări"

„Împărăția cerurilor se ia prin asalt, iar cei ce dau asaltul o cuceresc" (*Matei* 11, 12).

– Ce-ți place cel mai mult din Noul Testament?, a fost întrebat un creștin, iar acesta a răspuns:

– Minunea făcută de Hristos în Cana Galileii.

– De ce?, l-au întrebat din nou.

– Pentru că îmi place mult vinul.

– Nouă, dacă nu ne place vinul, ne va plăcea mâncarea bună. Fugim de mâncărurile insipide și nesărate. Departe de noi mâncarea uscată! Astea toate sunt pentru călugări!

Să fim atenți: sfintele canoane nu hotărăsc unele posturi pentru mo-

nahi și alte posturi, mai ușoare, pentru laici. Toate posturile sunt valabile în mod egal pentru toate mădularele Bisericii – clerici, laici, monahi. Însă iubirea noastră de plăcere ne „obligă" să găsim o mie și una de justificări pentru a ne evita „soarta", dovada scăderii noastre duhovnicești. Problema este dacă justificările noastre prind înaintea lui Dumnezeu, pentru că „Dumnezeu nu Se lasă batjocorit" (*Galateni* 6, 7).

Creștinii din lume își luau drept justificare credința că mâncarea simplă, uscată, este pentru monahi. Îi spuneau asta și Sfântului Ioan Gură de Aur: „Asta nu ne privește pe noi. Mi-am lăsat eu coadă de călugăr? Sunt eu oare monah?"[1] Și iarăși: „De ce ne spui acestea nouă, care nu suntem monahi?"[2] Iar sfântul le răspundea: „Ce zici tu, omule? Numai monahii sunt obligați să-I mulțumească lui Dumnezeu?"[3]

Și având în minte cuvintele lui Hristos: „Strâmtă este poarta și îngust este drumul ce duce la viață" (*Matei*

[1] *Omilie la Facere* XXI, P.G. 53-183.

[2] *Omilia la Epistola către Evrei,* VII, 8, P.G. 63-67.

[3] *Omilie la Facere,* XXI, P.G. 53-183.

7, 14), sfântul zicea: „Ți s-a rânduit să păsești pe calea cea îngustă, iar tu cauți odihna? Ai poruncă să treci prin poarta cea strâmtă, iar tu cauți desfătarea? Ce e mai rău sau mai eronat decât asta? În timp ce era vorba să urci către cer și să dobândești Împărăția cerurilor, tu întrebi dacă există vreo greutate pe drum? Nu-ți este rușine? Nu te înroșești? Nu dispari de pe fața pământului?"[1] „Nimeni, niciodată, iubitule, nu a fost stăpânit așa cum trebuie de dorirea bunurilor cerești, pentru că dacă ar fi fost stăpânit de aceasta, toate cele care par grele i-ar fi părut ca o umbră și ca un lucru de râs."[2]

În altă omilie a lui, Sfântul Ioan spunea: „Aceste cuvinte, cum că sunt pentru monahi, să nu mi le spuneți mie, ci spuneți-le Apostolului Pavel, care zice: *Grija de trup să nu o prefaceți spre pofte*[3]. Și asta nu o spune monahilor, ci celor care trăiau în cetate. Singurul lucru diferit la omul din lume este că se însoară, are soție. În toate celelalte, înaintea lui Dumnezeu

[1] *Epistola către monahul Dimitrie*, P.G. 47, 403-404.
[2] *Ibidem*, 404.
[3] *Romani* 13, 14.

are aceleași răspunderi. Deci te înșeli grav dacă crezi că unele lucruri îl privesc pe laic (pe cel din lume) și altele pe monah. Deoarece Hristos nu a rânduit o anumită lege pentru monahi și o alta pentru cei din lume![1]

În concluzie, „trebuie zilnic să ne antrenăm pe noi înșine cu posturi, cu lucruri aspre, cu mâncare simplă, cu masă ușoară, ferindu-ne, oricând și oriunde am fi, de lucruri prețioase. Altfel, este imposibil să bine-plăcem Domnului".[2]

---

[1] *Omilie către cei ce luptă împotriva vieții monahale*, P.G. 47-372.

[2] *Omilie la bogatul cel nemilostiv și Lazăr*, III, P.G. 48-1003.

4.
„Vai vouă!"

„Vai vouă, celor ce sunteți sătui acum, că veți flămânzi!" (*Luca* 6, 25).

„Deoarece Adam a ignorat postul, de aceea a căzut în moarte. De aceea pământul a răsărit spini și mărăcini. De aceea viața noastră a devenit un chin. Ai văzut cum Se mânie Dumnezeu atunci când este nesocotit postul?"[1]

Da! De fiecare dată când desconsiderăm postul, Îl mâniem pe Domnul.

În timpul postului Sfinților Apostoli, la începutul secolului trecut, un părinte din satul Artas i-a spus fetei sale:[2] „Hai să bem lapte și să mergem

[1] Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilia despre pocăință*, V, P.G. 49, 307-308.

[2] Nepoata lui, care povestește întâmplarea, este acum monahie.

la treabă, la câmp!" „Nu, tată, este post, să mâncăm altceva!", i-a răspuns fata. „Nu, vei face ce spun eu!", a insistat tatăl ei. Ea nu l-a ascultat și și-a ținut postul. Au mers la treabă și s-au întors seara acasă. Tatălui i s-a arătat o doamnă îmbrăcată în negru (Maica Domnului). L-a atins la ureche și i-a zis cu un ton aspru: „Cine ți-a spus să desconsideri postul? Ei? Vei rămâne surd vreme de un an." Lucru care s-a și întâmplat. Un an n-a auzit și i-a rămas pe ureche semnul atingerii.

„Prăjește-mi niște ficat să mănânc", i-a zis un domn, prin anul 1970, unei femei ce servea la un restaurant în Nafpaktos. „Dar, creștine, astăzi este Vinerea Mare, ce spui?!", i-a răspuns ea. „Nu, mie mi-e foame, te plătesc în plus!", a insistat domnul. Și de cum a mâncat ficatul, a intrat în comă. Au chemat salvarea și l-au transportat la spitalul „Sfântul Andrei" din Patras. Vinerea Mare, Sâmbăta Mare, Duminica Paștilor a fost în comă. Luni, în Săptămâna luminată, l-a vizitat un prieten de-al său (cel care mi-a și povestit întâmplarea). „Păcatele se plătesc scump", i-a zis bolnavul prietenului său.

Calea spre iad

Ignorarea postului poate să-l ducă pe creștin chiar în iad.[1] „Mulți – despre care v-am vorbit adeseori, iar acum v-o spun chiar plângând – se poartă ca dușmani ai crucii lui Hristos" (*Filipeni* 3, 18), închinându-se la pântece. „Sfârșitul lor este pieirea. Dumnezeul lor este pântecele, iar slava lor întru rușinea lor. Ei pe cele pământești le cugetă" (*Filipeni* 3, 19).

„Să vă temeți de pilda bogatului – spunea Sfântul Vasile cel Mare păstoriților săi –, îndelunga viețuire în bunăstare l-a osândit. Deși nu a fost osândit pentru nedreptate, ardea în focul iadului."[2] „Cei care și-au lăsat oasele în pustiu și n-au văzut pământul făgăduinței nu erau cei care au cerut să mănânce carne? Toți cei ce și-au amintit de căldările cu carne

[1] Și abuzul de alcool este suficient pentru a-l osândi. „Nu vă amăgiți: nici desfrânații, nici închinătorii la idoli, ...nici lacomii, nici bețivii... nu vor moșteni Împărăția lui Dumnezeu" (*I Corinteni* 6, 9-10). Dar toți cei ce beau mult vin, fără să se îmbete, vor merge în Rai? Nu, căci în Rai nu mergem mâncând și bând. „Vai celor ce se scoală dimineața și umblă după băutură tare și întârzie până seara, că vinul îi va mistui!" (*Isaia* 5, 11).

[2] Sf. Vasile cel Mare, *Despre post*, A, P.G. 31-177.

(*Ieșirea* 16, 3) și poftele lor i-au întors în Egipt. Nu te temi de pilda lor? Nu te înspăimânți ca nu cumva din multa mâncare să pierzi și tu bunătățile viitoare?"[1]

[1] *Ibidem*, P.G. 31-180.

5.
„Artileria grea" a Ortodoxiei

Era praznicul Schimbării la Față a Domnului (6 august). Un tânăr, cunoscut al meu, a vizitat niște prieteni de familie (care rupseseră orice legătură cu Biserica), pentru a-i ura *La mulți ani!* fiului lor ce-și sărbătorea numele (Sotirios). Gospodina i-a oferit o prăjitură.

El i-a răspuns:

– Postesc și n-o să mănânc.

Iar ea s-a mirat:

– Nu mănânci o prăjitură așa bună?

– Nu!

– Și postești de dimineață?, l-a întrebat.

– Da.

– Serios? Ce altceva nu mănânci?

– Nu mănânc ouă, lapte, brânză, carne, de pe 1 pe 15 august.

– O-ho-ho!, a răspuns ea.

Gândiți-vă cât s-ar fi problematizat dacă tânărul i-ar fi zis că în toată această perioadă nu mănâncă nici ulei!

Lumea care trăiește în păcat nu poate fără plăceri, în special fără mâncărurile gustoase zilnice. Și când te vede pe tine, creștin ortodox, ignorând mâncarea asta gustoasă și mâncând ceva simplu, atunci se șochează, pentru că faci exact ceva ce lor le pare imposibil. Urmarea este să te vadă cu alți ochi, cu respect. Cuvântul tău va avea greutate și-i va trezi.

Ascetismul este artileria grea a Ortodoxiei[1], capabil să cucerească lumea și s-o rezidească în Hristos.

Cuviosul Iustin Popovici spunea: „Ascetismul este singura *preocupare* a Ortodoxiei. Ortodoxia este asceză și viață, de aceea numai prin asceză și viață propovăduiește și își împlinește misiunea ei. De aceea ar trebui să cultivăm ascetismul personal. Și aceasta ar trebui să fie misiunea Bisericii noas-

[1] Trei sunt stâlpii (particularitățile) Ortodoxiei: dogma, cultul și ascetismul.

tre în mijlocul poporului. Parohia trebuie să devină un centru ascetic. Rugăciunea și postul, viața bisericească a parohiei, viața liturgică, acestea sunt mijloacele principale ale Ortodoxiei care îl renasc pe om."[1]

Dacă vrem deci să-i schimbăm pe oamenii care ne înconjoară, să începem întâi cu noi înșine, păstrând înfrânarea. Cine l-ar fi respectat pe Sfântul Ioan Botezătorul și cine i-ar fi luat în seamă propovăduirea dacă ar fi mâncat cele mai bună mâncăruri și ar fi purtat cele mai moi veșminte?

Înfrânații

Primii creștini așteptau ca Domnul să Se întoarcă din nou pe pământ în zilele lor (*Petru* 3, 9). Asta îi făcea să se găsească în așteptare, trăind o viață duhovnicească intensă. Când au înțeles, prin secolul al II-lea, că Domnul întârzie să vină, au început să slăbească lupta lor duhovnicească. Era prima dată când creștinii slăbeau duhovnicește. Și s-au arătat atunci creștini necăsătoriți, bărbați sau femei, care s-au dedat unui post aspru,

[1] *Omul și Dumnezeul-om*, Atena, 1974, p. 61.

rugăciunii, trezindu-i pe frații creștini care o luaseră „la vale". Lumea îi respecta și-i numea *înfrânații, asceții*[1]. Dintre aceștia, unii bărbați se făceau preoți, trăind în mijlocul lumii[2].

Domnul i-a amenințat pe israeliții care erau indiferenți la decăderea societății din jurul lor. S-a jurat că-i va pedepsi, că le va fi distrusă țara și vor fi luați robi (*Amos* 6, 7). Precum a zis, așa s-a și făcut. Țara a fost distrusă de babilonieni, iar evreii au fost luați robi (586-538 î.Hr.).

Și astăzi vedem decăderea morală. Cuvântul Domnului, amenințarea Lui, este valabilă și astăzi. Vom face ceva încât să dobândim milostivirea Domnului? Ce altceva am putea face decât să punem în mișcare artileria grea a Ortodoxiei?!

---

[1] Arhim. Vasili Stefanidos, *Istorie bisericească*, ed. a IV-a, Ed. Astir, 1978, pp. 153-154.

[2] Înfrânații părăseau orașele și se așezau în locuri nelocuite. Următorul pas, mai înalt, a fost apariția monahismului organizat, iar din tagma monahilor au apărut ieromonahii. Lucru care înseamnă că am avut în Biserică două categorii de preoți necăsătoriți: cei care trăiau în lume și cei care trăiau în mănăstiri, adică ieromonahii.

6.
Preoții și postul

„Postul îl sfințește pe monah, iar pe preot îl face desăvârșit"[1]

„La preotul care nu postește miercurea și vinerea nu este bine a te împărtăși."[2] Sfintele canoane rânduiesc preotul care nu ține post cu canonul greu al caterisirii[3], adică este considerat nevrednic de a fi preot, pentru că este străin de etosul ortodox, care se identifică cu ascetismul. „Cei ce nu vor face asta (nu vor posti) să fie scoși din comuniunea creștin-ortodoxă."[4]

---

[1] Sf. Vasile cel Mare, *Despre post*, A, P.G. 31-172.

[2] Sf. Nichifor, Patriarhul Constantinopolului, 3, Ralli și Polty, *Colecția Sfintelor Canoane*, vol. IV, p. 431.

[3] Canonul 69 Apostolic.

[4] Întrebarea a treia despre cum se ține postul din august, Nikolaos, Patriarhul Constantin-

Adevărat. Ce poate spune lumii un astfel de cleric? „Așa cum este rușinos să vorbească desfrânata despre feciorie, așa este rușinos să cerceteze lacomii și îmbuibații teme duhovnicești."[1] „Mai bine să discuți cu porcii decât cu îmbuibații. Mai bună este troaca din care mănâncă porcii decât gura celui îmbuibat."[2] Închipuiți-vă acum păstorul mâncând cât poate și bând vin și urcând apoi la amvon să predice Sfânta Evanghelie!

Postul și Sfânta Liturghie

Moise, coborând din Sinai, a găsit poporul mâncând, bând și distrându-se. S-a mâniat și a spart tablele sfinte ale Legii, pe care tocmai le primise de la Dumnezeu (*Ieșirea* 32, 6). A socotit că acest popor, dacă s-a dedat plăcerilor, era incapabil să primească cele sfinte[3]. Gândiți-vă acum ce se întâmplă cu preoții!

Dumnezeu i-a atenționat: „Vin și băutură tare să nu bei nici tu și nici fiii

---

opolului, Rallis și Potlis, *Colecția Sfintelor Canoane*, vol. D, p. 420.

[1] *Ibidem*, cuvântul 23.

[2] *Ibidem*, cuvântul 67.

[3] Sf. Vasile cel Mare, *Despre post*, A, P.G. 31-169.

tăi când intraţi în cortul mărturiei sau vă apropiaţi de jertfelnic, pentru ca să nu muriţi..." (*Leviticul* 10, 9). „Dacă atunci făceau astfel de pregătire înainte de a jertfi ţapi şi boi, ce pregătire ar trebui să facem noi, care atingem şi Îl jertfim pe Fiul lui Dumnezeu?"[1] „E cu neputinţă ca fără post să ai îndrăznire de a sluji", spune Sfântul Vasile cel Mare[2].

Tipicul Bisericii îl obligă pe preot să se înfrâneze înaintea Liturghiei de cu seara, de la toate (Canonul 13 Trulan şi 3 şi 4 Cartagina). Astfel, „rugăciunile sale pentru popor vor fi bine primite de Dumnezeu"[3].

Răspunderea faţă de turmă

Preotul este responsabilul duhovnicesc al parohiei sale, purtătorul de drapel al luptei duhovniceşti. Iar „o armată de lei având căpetenie elefantul nu va fi niciodată o armată de lei", a spus cu tâlc Napoleon.

Într-adevăr, ce răspuns vom da dacă noi, ca preoţi, îndemnăm poporul

---

[1] Sf. Ioan Gură de Aur, *Omilie la Efeseni*, III, P.G. 62-28.

[2] Sf. Vasile cel Mare, *op.cit.*, A, P.G. 31-172.

[3] *Ibidem*.

la desconsiderarea posturilor? Am socotit oare anvergura păcatului nostru atunci când, din cauza noastră, nu doar un singur suflet, ci o întreagă parohie încalcă dumnezeiasca lege a postului?

Dimpotrivă, atunci când propunem poporului lupta cea bună a postului prin propriul nostru exemplu, vom primi mare milă de la Preamilostivul Dumnezeu, pentru că, dacă datorită nouă un singur om se va întoarce de pe calea pierzaniei, mulțime de păcate ni se va acoperi (*Iacov* 5, 20). Să socotim deci ce milă vom primi dacă, datorită nouă, o parohie întreagă va desconsidera lăcomia și îmbuibarea care conduc la pierzanie și se va întoarce spre buna luptă a postului, care duce la mântuire!

În Ziua Judecății s-ar putea să avem o surpriză…

Cuprins

Prolog. 5

PARTEA ÎNTÂI.
CUM ȘI CÂT TREBUIE SĂ MÂNCĂM

1. De la pântece la inimă 9
2. Bucătăria și masa 12
3. Om și animal 15
4. Foamea, închipuirea și îmbuibarea 20
5. Vinul și carnea 24
6. Pântece plin, suflet gol 28
7. Diavolul și îmbuibarea 31

PARTEA A II-A.
CUM ȘI CÂT POSTIM

1. Postim pentru Hristos 35
2. Postul înseamnă foame 39
3. Postul de o zi. 43
4. Postul Sfintelor Paști 47
5. Scopul 51
6. Postul din Săptămâna Mare 55
7. Postul Crăciunului și celelalte 59
8. Postul în situații speciale 63
9. Postul bineplăcut lui Dumnezeu 68

CUPRINS

PARTEA A III-A.
CUM ȘI CÂND DEZLEGĂM POSTUL

1. Părinții noștri și postul 73
2. Atunci când ești invitat la masă 78
3. Dezlegarea la ulei și la pește 82
4. Dezlegarea la toate 86
5. Bolnavii 90

PARTEA A IV-A.
FOLOASELE POSTULUI

1. „Miere din stâncă" 95
2. Postul, mama sănătății 98
3. Împărăteasa virtuților 102
4. „Biruință asupra demonilor" 105
5. „Osândă a păcatului" 109
6. Calea spre Dumnezeu 112
7. Sfinții și postul 116

PARTEA A V-A.
CÂND NU POSTIM

1. Zile sfinte 119
2. Postul în zilele noastre 122
3. „Asta este doar pentru călugări" 126
4. „Vai, vouă!" 130
5. „Artileria grea" a Ortodoxiei 134
6. Preoții și postul 138